



JEAN VALNET

TRATAMENTUL  
BOLILOR  
PRIN LEGUME  
FRUCTE  
ȘI CEREALE

JEAN VALNET

***TRATAMENTUL BOLILOR  
PRIN  
LEGUME, FRUCTE ȘI CEREALE***



**EDITURA CERES**  
București, 1987

Traducerea de prof. dr. VALENTIN NEAGU și AUREL TITA

TRATAMENTUL BOLILOR  
PRIN  
LÉGUMES, FRUITS ET CÉRÉALES

**Jean Valnet**

Traitement des Maladies par les légumes, les fruits et les céréales (8-ème  
édition)

*Maloine S.A. éditeur*

Deținătorul drepturilor de autor: Maloine S.A. éditeur Franța

## PREFAȚA

Doctorul Jean Valnet este un adevărat cavaler al medicinei. Inima sa bate permanent pentru suferințele oamenilor. În ce-l privește știința este un mijloc și nu un scop.

Marea majoritate a bolnavilor se adresează doctorului Valnet nu numai ca unui medic, ci și ca unui duhovnic.

După de Gaulle, și alți militari, între care și medici (mă gândesc, de pildă, și la generalul Louis Dulieu, nu numai la dr. Jean Valnet) s-au hotărât să convertească știința în cultură și să lumineze omul de rând, atât de des victimă a ignoranței.

Din păcate, sînt puțini cei care simt ce pot face, ce are de făcut un militar pe timp de pace. Dr. Valnet este, mai presus de orice, un om al datoriei, cărui i s-a oferit șansa de a-și alege singur domeniul activității sale. I s-au recunoscut autorului meritele, pentru că Franța rămîne, în ciuda fluctuațiilor de tot felul, un mare consumator de cultură. În Franța, deci, cercetările și experimentele rațional conduse de către dr. Jean Valnet nu puteau să nu fie încununate de succes.

Desigur că „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale” este o carte care se adresează marelui public, mai degrabă decît specialiștilor. O carte în care bunul simț se află în largul lui nefiind încorsetat de o rigoare „sterilizantă”. Limbajul este la îndemîna tuturor; ceea ce nu era dinainte cunoscut, ca terminologie, se poate deduce ușor. Un „metodolog” al științelor medicale ar putea, poate, obiecta că la pagina X sau la pagina Y s-ar fi putut folosi o terminologie mai savantă, adică mai recent intrată în uzul academic.

Traducătorii au păstrat în ediția românească cîteva legume, fructe și cereale care nu se găsesc în țara noastră, cu speranța că specialiștii noștri în acest domeniu vor întreprinde cercetările ce se impun pentru consacrarea, în cadrul alimentației raționale, a stivei sau untișorului de pildă. Cititorul trebuie să fie convins că fiecare loc își are legumele, fructele și cerealele lui optime, înfrățite cu omul născut pe pămîntul, în ținutul respectiv. Soiurile noastre de grîu dau o pîine mai bună pentru români, decît pentru populațiile altor



state. Există un echilibru cosmic, pe care dr. Valnet, care a trăit în îndepărtata Indochină, îl cunoaște foarte bine.

Polenul, mierea, argila noastră sînt factori terapeutici pentru români, spre deosebire de medicamentele de sinteză a căror eficiență cade exclusiv în responsabilitatea tehnologiei de fabricație.

O altă idee directoare a cărții pe care o prezentăm este următoarea: în cereale, legume, fructe, miere, polen, sucuri etc. raporturile dintre diferitele substanțe active (oligoelemente, diastaze etc.) este optim, se armonizează, acționează sinergic venind și cu unele energii în fața cărora aparatele actuale de măsură rămîn neputincioase, deși organismul omenesc înregistrează o îmbunătățire evidentă a stării de sănătate. Poate că cibernetica și mai ales bionica sau altă știință pe cale să se nască sau să treacă examenul consacrării vor lămurii aceste aspecte, le vor face acceptate chiar și de aceia care, deocamdată, inventariază doar succesele, fără a putea furniza întotdeauna explicații complete.

„Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale“ este una din cele mai utile cărți care se putea scrie. Iată de ce apreciem inițiativa Editurii Ceres care, prin bunăvoința autorului, eminentul profesor Jean Valnet și a Editurii Maloine a facilitat cititorilor români cunoașterea acestei valoroase lucrări. Ea se adresează, în egală măsură, tuturor celor dornici să-și conserve sănătatea, cît și bolnavilor dispuși să facă totul pentru a și-o redobîndi.

Traducătorii au ezitat în fața unor termeni care amintesc prea mult de medicina „laică“ sau, în orice caz, de medicina clinică pre-ultramicroscopică, cum ar fi de pildă, hepatism sau prostatism. Este vorba de noțiuni cu iz arhaic care desemnează o afecțiune oarecare, cronică, dar nu prea gravă, la nivelul unui anumit organ. S-au păstrat astfel de noțiuni pentru că această terminologie se află în armonie cu cunoștințele actuale din domeniul farmacodinamiei vegetale despre care este vorba în lucrare. O lege a moralei profesionale, de o mare înțelepciune, prevede că pacienților trebuie să li se furnizeze o cantitate digerabilă de cunoștințe din domeniul medical care-i interesează. Nici mai mult, nici mai puțin, deoarece necunoscutul sperie și, pentru cititorul obișnuit, o avalanșă de date și de termeni medicali sofisticați (oricît de corecți ar fi ei pentru un specialist) este tot atît de înspăimîntătoare ca și superficialitatea sub care, uneori, se tînuiește o realitate care poate fi gravă.

S-ar putea ca unele probleme, ca de pildă, cea a ciupercilor sau aceea a verzei să pară nejustificat de palpitant prezentată; autorul a procedat astfel din dorința de a sublinia importanța care ar trebui să li se acorde. Capitolele despre argilă, polen și apă sînt adevărate daruri pentru cititorii dornici să le folosească indicațiile.

Cartea pe care o prezentăm este un model de manual de educație sanitară. Ea recomandă cu precădere regimuri capabile să consolideze sănătatea, să amelioreze funcționarea unor organe mai sensibile, eventual deficitare și, de asemenea, sfătuiește un număr important de suferinzi să consulte medicul, sub a cărui îndrumare vegetalele recomandate pot avea o eficiență optimă.

Din ediția în limba română lipsește rețeaua cu magazine dietetice din Franța. De altfel în agricultura românească chimizarea agriculturii este supusă unui control strict, pesticidele și alte substanțe care ar putea fi dăunătoare organismului folosindu-se conform unor norme judicios stabilite. Iată de ce riscurile unei intoxicații cu varză sau alte vegetale sînt minime.

În încheiere ne exprimăm speranța că, asimilind înțeleptele sfaturi și prețioasele informații cuprinse între copertile acestei cărți cititorul va fi în măsură nu numai să știe ce are de făcut de acum înainte pentru propria sănătate, ci și pentru colectivitate, devenind un factor conștient și activ în munca de educație sanitară desfășurată în țara noastră.

dr. MIHAI NEAGU BASARAB



## Doctorul JEAN VALNET

Născut în 1920, doctorul Jean Valnet este, de mai mulți ani, unul dintre cei mai mari specialiști ai medicinei cu ajutorul plantelor. Lucrările sale se bucură de autoritate și sînt răspîndite în lumea întreagă. În Franța le găsești atît în facultăți, cit și în bibliotecile municipale, la profesioniști, cit și în cămine. Emisiunile sale la radio și la televiziune, în Franța, ca și în străinătate, precum și articolele care i-au fost consacrate în ziarele și revistele din întreaga lume i-au creat o extraordinară popularitate.

Inițiator a numeroase conferințe destinate specialiștilor (facultăți, Ministerul Sănătății Publice) sau marelui public, în Franța, în Elveția, în Anglia, în Belgia, în Spania, în Canada, în Africa, doctorul Valnet a prezidat — cu începere din 1960 — mai multe congrese despre mijloacele de tratamente preconizate în cărțile sale.

Fost medic și chirurg militar, dr. Valnet a folosit totdeauna plantele la îngrijirea bolnavilor. În Indochina, la Tonkin, din 1950 pînă în 1953 pansa răniții cu soluții aromatice, obținînd rezultate în genere superioare celor obișnuite.

În 1959 părăsește armata ca să se instaleze la Paris și să-și continue cercetările.

Medaliat cu bronz pentru lucrări științifice în 1954, dr. Valnet este Cavaler al Legiunii de Onoare pentru merite militare, Comandor al Frunzelor de Lauri Academici, titular a numeroase distincții civile și militare, membru al mai multor reputeate societăți franceze și străine. A întemeiat, în 1971, o asociație de studii și cercetări (potrivit legii din 1901) avînd ca scop: „Toate studiile, cercetările și lucrările legate de aromaterapie, de fitoterapie, de terapii biologice, naturale și fizice legate direct sau indirect de ele — și răspîndirea prin toate mijloacele a acestor studii, cercetări și lucrări“.

Asociația este denumită „Colegiul de fito-aromaterapie și de medicină de teren, de limbă franceză“, cu secretariatul la nr. 11 bis în strada Jean Mermoz — 75008 Paris.





## PRECIZĂRI IMPORTANTE

Știm, de la Marcel Aymé încoace, că „singura rațiune a scrisului este să spunem ceva“. Și, în ceea ce mă privește, este ceea ce am încercat să fac de la primele mele publicații, din 1948.

„Să spun ceva...“. Scriind fraza aceasta, autorul cărții, „*Cel care trece prin zid*“ și al volumelor „*Iapa verde*“ și „*Capul celorlalți*“ socotea că nu este frumos să te dedai la psitacism pentru simpla plăcere de a-ți citi numele în fruntea unei tipărituri oarecare. În orice caz, așa am interpretat eu mesajul acestui vecin care, chiar dacă a fost un fantezist, era dublat de un ginditor, în egală măsură profund și trist. Starea sănătății lui Marcel Aymé explică melancolia-i recidivantă. Viața lui ar fi fost, foarte probabil, mult ameliorată dacă ar fi putut fi îngrijit cu tratamente active de extracție naturală. În schimb, ar fi fost posibil să nu beneficiem de capodoperele lui: cum omul fericit n-are istorie, îi e tare anevoie să povestească vreuna.

În ceea ce mă privește, deși n-am nici eu mai multă istorie decît mulți dintre compatrioții noștri (chiar dacă au mania de a se văicări, în loc să fie fericiți că viața nu-i împovărează cu mai multe necazuri), bolnavii mei au avut inițiativa de a-mi povesti multe. De altfel, îi invitam chiar eu, consacrîndu-le timpul necesar. În afară de lecturile autorilor vechi sau actuali, pe care mi le impuneam pentru mai buna exercitare a îndeletnicirii mele, pacienții m-au învățat multe lucruri... m-au învățat sau mi le-au confirmat. Căci în urma călătoriilor mele de peste mări și țări sau, mai aproape, în cuprinsul țării, am aflat repede că anumiți bolnavi, tratați zadarnic luni și ani de zile de doctori care erau niște combinații de papagali și de roboți, se vindecaseră cu tratamente mai simple, de la Natură, lipsiți, prin opțiunea lor, de foarte savanții medici de țară sau de vraci.

Constatarea aceasta, mai ales cînd se repetă, te îmbie la reflecție.

Pe de altă parte, situația mea de medic și de chirurg militar m-a învățat multe. Dascălii mei erau, atunci, marinari ai marinei comerciale, obligați să aibă măcar rudimente de cunoștințe medicale cînd se imbarcau, pentru luni în șir, în absența unui medic. (Astfel, în 1950, plecînd către Indochina pe Liberty „Gerardmer“, am fost totodată medicul militarilor legiunii străine și al altor trupe aflate la bord, ca și al echipajului lipsit de medic..., căci, pe vremea aceea, un echipaj de 80 de membri n-avea dreptul la un „doctor“ particular al Societății „Încărcătorilor Reuniți“). Marinarii și eu însumi am învățat reciproc multe lucruri.

Ceilalți dascăli ai mei au fost sergenți, sergenți-majori, sublocotenenți sau locotenenți majori de poștă în Căchinchina sau la Tonkin. Oricât de puțin ar fi servit în jungla regiunilor tropicale din Africa de Nord sau din Africa neagră, cunoșteau o seamă de „trucuri”, așa cum cer de ani de zile studenții noștri de la medicină, pentru a-și îngriji cât mai bine bolnavii.

Astfel, la originea cărților mele publicate la Maloine și la Fayard (*Doctorul Natura*, ediție nouă în 1980). S-a impus ideea de a ajuta cât mai mult pe cei izolați pe vapoare, în forturi, ca și în anumite regiuni îndepărtate care, chiar și în zilele noastre, pot fi despărțiți de restul lumii pentru o perioadă nedeterminată.

„Grădina este un laborator de farmacie” a reamintit pe drept cuvânt profesorul L. Binet, fost decan al Facultății de medicină din Paris. Este, bineînțeles, dificil să găsești grădină pe o navă, într-un fort militar izolat sau într-o gospodărie franceză troienită de zăpadă. Dar, în toate cazurile, produsele elementare ale grădinii se află în bucătărie și în cămară. Vom vedea serviciile nebanuite pe care le pot aduce legumele, fructele și cerealele, în cazul unor afecțiuni, uneori foarte grave.

## PREFAȚĂ LA EDIȚIA a 8-a

Cartea aceasta, scrisă spre a fi folositoare, nu se poate, în nici un caz, substitui științei medicului.

Cititorul va trebui să-și aducă aminte totdeauna că un simptom aparent nedăunător poate fi legat de o afecțiune foarte gravă, orice gest terapeutic trebuind să fie urmarea unui diagnostic; apariția unui sindrom oarecare, chiar minor, va trebui în mod obligatoriu să aducă după sine intervenția medicului cu experiență.

De la prima ediție a lucrării, în 1967, se pare că sfaturile acestea au fost înțelese. Doradă nenumăratele scrisori primite de pretutindeni, care mă informează — pe de altă parte — că unele ulcere stomacale, tratate în zadar după modalități obișnuite, de mai mulți ani, cedaseră după trei săptămâni de suc de varză sau de cartof crud, iar cutare colite vechi (care au grevit deopotrivă bugetul asigurărilor sociale și pe acela al bolnavului, pe lângă inconveniențele care însoțesc orice boală) fuseseră neutralizate prin simplul suc de morcov, că...

Sînt deosebit de fericit în privința aceasta. Iată fără îndoială unul dintre temerurile interesului reinnoit al acestei cărți la o altă pretenție.

Al doilea temei al acestor ediții succesive se găsește în celestismul și curajul a numeroși ziaristi (prieteni mei personali, și ai altora, care mi-au devenit prieteni fără întîrziere) și care nu se tem de lupta împotriva tuturor formelor de „poluare“, alimentară și medicamentoasă. Puțini cititori își imaginează, desigur, riscurile înfruntate voluntar de acești ziaristi, căruia a un P.D.G., teleghidat de anumite puteri financiare poate în orice moment să le „mulțumească“. Cel mai mic rău este că articolele lor pot fi refuzate — nu ducem lipsă de exemple — citit în prefa de mare tiraj, cit și în ziarele profesionale a căror supraviețuire depinde, înainte de orice, de finanțarea trusturilor prin mijlocirea unor publicități „lovitură-de-măciucă“.

Opinia publică, din ce în ce mai îngrijorată cu privire la problemele sănătății, ar trebui să bîneuiască în fiecare dimineață existența unor publicații independente de orice servitui. Grație acestor apariții cunoaște efectiv datele problemei și modalitățile de tratament.

Din ce în ce mai mult, medicii își spun părerea în privința acestor aspecte capitale pentru sănătatea fiecăruia, deci a colectivității. Nu-și atrag indulgența trusturilor chimice, e ușor de hînuit. Dar scrisorile considerabile pe care le primesc în chip de mulțumire pentru acțiunea lor îi mulțumesc pe deplin.

O femeie de 42 de ani, profesoară la Paris, îmi scria acum trei ani. „Vă mulțumesc pentru tot ce lucrările dumneavoastră mi-au adus mie, familiei mele, ca și tuturor prietenilor mei. Dar nu reușesc să înțeleg de ce așteptați când „Medicini diferite“ (Planete, 1964) și „Doctorul Natură“ (Fayard, 1971 și 1973) s-au epuizat Zgîlțîți-vă confrății, când în veți vedea sau apucați vă de o ediție pusă la zi“. Am putut, în iulie 1980, să comunic acestei corespondente, că „Doctorul Natură“ reapăruse, sporit cu vreo 150 de pagini

În afară de ziaristii curajoși, despre care am vorbit mai sus, există - scuzindu-mă că mă repet — medici care nu pregetă să spună ce gîndesc, cu riscul de a-și atrage unele neplăceri din partea Ordinului Medicilor (a fost cazul profesorului Paul Milliez, acum ciușu ani, dar situația era atît de ridicolă încît s a întors repede în avantajul acestui mare maestru anticonformist) sau anumitor mari laboratoare farmaceutice Compatrioții noștri n-au uitat desigur disputele care l-au opus pe doctorul Henri Pradal celor șapte sau nouă trusturi chimico-farmaceutice Motivul? Apariția „Ghidului medicamentelor celor mai curante“ al lui H. Pradal (Edition du Seuil, 1974) Se știe că, din fericire — încă mai sînt judecători în Franța, astfel că dr. Pradal a cîștigat toate procesele. I'aptul acesta înseamnă o recunoaștere că autorul, doctor în medicină și toxic farmacolog, avea competența și datoria de a-și informa confrății și publicul Dacă dulapul dumneavoastră farmaceutic este prea tîrziu, luați măsuri și rezervați un loc „Noului Ghid al Medicamentelor“ a lui H. Pradal (Seuil, 1980), ca și „Dicționarului Critic al Medicamentelor“ (ediția a doua, 1980 — Editions du Coulgir de Gaube - B. P 77-65110, Cauterets). Veți adăuga alături „Tîrgul spaimei“ (lucrarea a celuiasi autor, Seuil, 1977).

Îi mulțumim dr. Pradal pentru prețioasele sale învățăminte și avertizări.

Al treilea temei al succesului acestei lucrări se află în grija plină de atenție repetată a domnilor Philippart care conduc destinele Editurii Maloine.

Le aducem mulțumiri.

dr. J. VALNET  
Paris, 1981

## CAPITOLUL I

### INTRODUCERE

Se credea că se știe, sau aproape tot, despre legume și fructe, despre cereale și alge, despre plante medicinale și drojdi, într-un cuvânt despre regnul vegetal în totalitatea lui. Într-adevăr, de vreme îndelungată, cercetătorii din lumea întreagă se interesează despre ele, le experimentează și își publică opiniile!

Se știa destul despre alimentația eficientă și, în caz de neplăceri, despre instituirea unui tratament corespunzător. Vegetalele sint, dealtfel, atât de numeroase și însușirile lor atât de polivalente încît, în fața unei indispoziții, greutatea constă, de fapt, în alegere.

Dar noutățile continuă să apară, iar precizările să se aglomereze. S-au și scris pînă acum volume despre ceapă — antiinfecți asă, stimulent general, antidiabetică, diuretic puternic, antisclerotică, vermifugă, antiscorbucică... Bazîndu-se pe faptul că în Franța se dau cepe celor cu tromboză a membrelor, autori englezi au demonstrat că ceapa era indicată în prevenirea, ca și în tratarea anumitor afecțiuni cardiovasculare, aceste actuale mari furnizoare de concesiuni în cimitire.

Ceaiul este un excitant, favorizează munca intelectuală, este diuretic și ușurează digestia. Toată lumea, sau aproape toată, îi știe proprietățile. Dar i s-au recunoscut și altele, deosebit de interesante, asupra arterelor coronariene, cele care hrănesc inima și a căror îngustare sau astupare printr-un cheag de sînge poate provoca o moarte subită. Mai mult chiar, G. Ohloff și colaboratorii săi, din cadrul societății elvețiene, „Firmenich“, specializată în parfumuri și arome, au publicat, acum șase sau șapte ani rezultatele studiilor lor despre compoziția chimică a aromei ceaiului. Pe lângă componenții identificați pînă atunci, ei au mai adăugat 68 inediți, lângă care alți 56 aveau să se adauge în curînd, ca urmare a cercărilor americane.

Înainte de a cunoaște aceste „noutăți“, lumea s-a dovedit bine inspirată cînd consuma ceapă și ȕea ceai.

Cu titlu de informație și de curiozitate, aroma ceaiului, ai căror constituenți cunoscuți au de ce să ne ispitească — este o „dulce copilă“ pe lângă aroma cafelei, căreia i se cunosc de pe acum 608 componenți chimici.

În permanență, legumele, fructele și cerealele oferă noutăți: de la prima apariție a acestei cărți, în 1967, s-au găsit în fructul unei specii de laur american (*Persea gratissima*) mai multe antibiotice și s-a demonstrat că ovăzul, atât de folositor oamenilor, cît și cai-



lor, avea — sub anumite forme — o proprietate suplimentară, anti-tabagică.

Și cîte alte descoperiri încă, roade ale unei munci perseverente dintre care numeroase sînt evocate în lucrarea de față

Rezultatele cercetărilor din toate laboratoarele din lume a căror vocație este studiul vegetalelor, sînt atît de multe încît unui specialist îi este cu neputință să fie în totalitate la curent, riscînd să nu mai aibă vreme pentru propriile lucrări. Prof. R. Latarjet constata: „ne izbim de dilema: congres sau progres“

Ca și plantele medicinale, fructele și legumele mai ascund încă multe secrete. Ar fi, de exemplu, interesant de știut pentru ce anume sucul grapefruitului se dovedește, pentru unii, un foarte activ hipotensiv.

Vegetalele, a căror prezență în arsenalul terapeutic a fost și este încă considerabilă, își recapătă de cîțiva ani strălucirea după o perioadă de „umbră“, determinată de era chimică, în prezent în declin. Lucrul se datorează tuturor celor care (cercetători, informatori medicali sau ziariști) tratează periodic aceste probleme în lucrările lor din revistele științifice și din presa de mare tiraj.

O datorăm, de asemenea, numeroaselor laboratoare mici care, împotriva adversităților de tot felul, înfrîinate adesea de dispoziții guvernamentale aberante, au făcut totul ca să-și mențină, integral sau parțial, produsele lor. Bolnavii și medicii pot să le fie recunșcători, deopotrivă, intrucît dispariția brutală a anumitor tratamente vegetale de valoare ar avea de ce să-i îngrijoreze.

Le-o datorăm, în sfîrșit, unor mari laboratoare — din categoria celor reputate — pe care birourile de studii le-au convins de necesitatea de-a se reîntoarce la tratamentele naturale. Marile laboratoare reiau, în majoritate, ideile experimentate de secole și încep să producă (uneori după mai mulți ani de cercetări — și ne întrebăm de ce!) un fortifiant alcătuit din produse marine, sau un sirop contra tusei, pe baza unui extract de iederă, sau un aeroter vascular extras din afine, sau un tratament hepatic bazat pe tîmăriță (*Fumaria officinalis*), sau drajeuri pe baza de alburn de tei sălbatic. Desigur, produsele de baza care, vorbind din punct de vedere comercial, nu val rează mare lucru în forma lor primă, ajung de pută la preturi mai mari. Trebuie să trăiască toată lumea și prezentarea este plăcută (nu se împachetează tăienii în hîrtii transparente de culori diferite?).

Beneficiarii pot, totuși, să-și reamîntească că- stă încă adeseori în putință să recolteze el însuși tîmăriță și afină (sau frunzele amla), frunză de coacăz-negru, păstăi de fasole uscată... sau să și le procure în stare brută.

Vegetalele au căpatat de curînd o nouă faimă cu vorba „întămetei din lume“.

Se știe că alimentația omului conține zahăr, grăsimi și proteine sau protide (care, în mod greșit, au fost vreme îndelungată sinonime cu carnea sau cu pestele). Diferitele vitamine și elemente catalitice indispensabile se găsesc într-o alimentație variată, în care li se dă un loc de seama legumelor, cerealelor și fructelor.

În ceea ce privește proteinele, producătoare ale mușchilor, animalele lipsesc în mod stringent într-un anumit număr de țări. De aceea, așa cum mi a fost dat să văd în Africa, băștinășii se hrănesc cu carne de maimuță, de șarpe, de elefant. În Vietnam se cresc niște ciini cu părul scurt, numiți „ciini-porci“, ca să se pregătească din ei fripturi și supă.

Așa cum ne semnalează profesorul Jean Vigne, într-o comună care din „L'Hôpital“, în 1970, pentru a satisface nevoile de proteine a 250 de milioane de indivizi este nevoie anual de 50 pînă la 100 de milioane de tone de carne, care pot fi înlocuite cu 6 milioane de tone de proteine sintetice. Un bou se maturizează în 3 ani și dă vreo 50 kg de proteine, în vreme ce 100 kg de drojdie uscată necesită două-patru ore ca să furnizeze aceeași cantitate. Se înțelege din capul locului interesul pentru asemenea procedee<sup>1</sup>.

Pe de altă parte, soia, porumbul, mazărea, năutul, fasolea, ciupercile... conțin și ele cantități însemnate de proteine. Iată de ce, datorită diferitelor experimente, este cu putință să luptăm împotriva malnutriției, observată în țările lipsite de proteine animale, printr-o alimentație pe bază de vegetale. În America Latină, se folosește un amestec de făină de turtă din reziduuri de bumbac, de făină de porumb și de sorgho (graminee din țările calde), completată cu vitamina A și cu drojzii (pentru vitaminele din grupa B). Regimul acesta permite, adăugîndu-se legume și fructe, înlocuirea laptei, fără să dăuneze creșterii copiilor.

Algele, care fac și ele obiectul acestei lucrări, sînt excelente furnizoare de protide: algele brune conțin 13%, cele roșii 30% (iar carnea 15 pînă la 20%).

În Franța se dau alge vacilor cu lapte, porcilor și găinilor ouătoare, sub formă de făină, în proporție de 5—10% în rația alimentară.

Japonezii consumă în rația lor alimentară zilnică pînă la 25% alge sub formă de ciorbe, piine, paste, înghețată și produse de patiserie.

Anumite populații din Ciad și Niger consumă din vremuri de demult o algă albastră, sub formă de supă și de plăcinte. Alga aceasta conține 70% protide (de șase ori mai mult decît grîul, de trei ori mai mult decît carnea de vită). Cultivată în boxe cu apă sărată, căldută, dă o producție anuală care poate ajunge la 45 de tone la hectar (adică 25 de tone de proteine), în timp ce o vită nu furnizează decît 20 pînă la 40 de kg de proteine pe an.

În timpul cumpănităi ocupații a Franței de către germani (1940—1944), stăpînii vremelnici — care se hotărîseră să infometeze poporul francez — au obținut, cu totul involuntar, efecte contrare.

Astfel, bunăoară, profesorul Leon Binet, decan al Facultății de Medicină din Paris, a pus la punct o „făină verde“, pornind de la frunzele de tei. Amestecată cu frunzele de orz sau de hrișcă, ea

<sup>1</sup> Zece tone de drojdie uscată, producția actuală zilnică a unui fermentator, reprezintă echivalentul proteic al unui număr de o sută de boi. De aceea, prețul de cost al proteinelor de drojdie este, în medie, de cincisprezece ori inferior celui al proteinelor de bovine. Diferențele între prețurile de cost se vor accentua probabil în viitor.

a fost folosită în alimentație, aducînd aproape 28% azot (300 g de frunze uscate furnizau 80—100 g de făină).

Din motive diferite, Franța — ca multe alte țări — se găsește în prezent în deficit proteic, care poate fi limitat. Veți afla în *Capitolul XIII (Anexe)* că tutunul este susceptibil de a ne fi cîndva de un real folos.

La lectura cotidieneleor sau a publicațiilor lunare de toate feburile, franceze și străine, ne dăm seama că s-a produs o cotitură. Opinia publică se teme, din ce în ce mai mult, de tratamentele agresive, iluzorii, care deplasează problema, o camuflează, o complică uneori pînă la infinități. Medicii devin, în privința aceasta, din ce în ce mai conștienți, cu excepția cîtorva sectari și a unui anumit număr de practicieni prea absorbiți de treburile lor pentru a-și asigura timpul necesar informării:

Voi lua două exemple:

Cistitele, mai întîi. Au existat totdeauna și, după perioade, în rafale ciudate. Anumiți bolnavi își duc durerile cu ei ani în șir. Ne întrebăm cum de nu există sinucideri după doi, trei, opt ani și chiar mai mulți cu acest calvar. Problema a format obiectul unor lucrări multiple. Se îngrijesc în genere sindroamele cistitei printr-o avalanșă de antibiotice de sinteză, date singure, succesiv, timp de luni și ani sau în asocieri în mod fatal fanteziste.

Vrem sau nu să acceptăm, cistitele sînt uneori vindecate complet într-o lună, în cincisprezece zile sau chiar mai puțin în 80% din cazuri, prin tratamente cu tinctură de afină, prin esențe aromatice, prin anumite vaccinuri care se pot bea, de concepție destul de veche.

Al doilea exemplu este în legătură cu „gripa”. Se spunea, pentru a fi mai precis, că sindroamele rebele de răceală costă colectivitatea, în fiecare an, mil. ani de zile de muncă, iar asigurările sociale sume considerabile.

„Gripa”? Cu excepția unor rare cazuri foarte grave a fost totdeauna îngrijită foarte ușor printr-o odihnă de două sau de trei zile, cu dietă hidrică, magneziu, esențe aromatice, groguri pe bază de curșoare, de scortîșoară, de suc de lămîie și de miere, formulă ușoară și elegantă, de o superbă eficiență.

Cu un astfel de tratament se obține o vindecare rapidă și fără nici o convalescență. Criza ne-a permis să repunem bolnavul pe picioare în câteva zile. Adesea el iese din această „încercare” mai tare decît înainte.

Un astfel de tratament nu interesează — evident — pe cei 13 milioane. Nu-l interesează pe cel care, lipsit de spirit științific, a găsit că după zile, cîte sprezece zile sau mai mult, plățile pe medicamente, le vor permite să-și rezugrăvească dormitorul.

Dar există numeroase categorii de „lucrători”, a căror viață fiind rezervată unor case artificiale cataclamice — care, sub aspectul tălăzării unor prejudicii, trebuie să fie puse pe picioare cu orice epocă cu putință. Este vorba de protejarea libertății avocaților, medicilor, directorilor de mici industrii, de comandanții de corăbii de lîngă armată, ca și de lucrătorii de studenți. Le rec mandăm să-și aducă înainte de tratamentul acesta ușor și suveran, în general

Dealtfel, cam de vreo zece ani, li-i dat tuturor medicilor să citească negru pe alb că tratamentul „gripei” nu trebuie făcut administrându-se cu toptanul antibiotice, absolut ineficace. Articolele consacrate acestui subiect, apărute în diverse reviste medicale, sînt semnate de medici de la spitale, oameni serioși, dar care au avut nevoie de zece sau de douăzeci de ani pentru a se pronunța.

Se pare că noile generații vor fi mai prompte. De cîtiva ani primesc scrisori tot mai numeroase de la medici tineri și de la studenți, care au înțeles că oamenii se pot îngriji și fără ajutorul chiniei, în afară de cazurile excepționale.

Anumiți „bolnavi profesioniști” îmi scriu și ei. Îmi spun decepția lor față de perspectiva searbădă ce li se impune. De fiecare dată cînd se pot înscrie în cadrul laboratoarelor farmaceutice axate pe medicamente naturale dau fuga entuziasmați. E unul dintre semnele timpurilor noi, un semn promițător.

De la primele mele publicații, datînd din 1948, de la apariția lucrărilor mele, am primit și continui să primesc numeroase scrisori de mulțumire pentru produsele pe care le menționez; scrisorile proveneau și provin de la bolnavi, desigur, dar și de la medici.

Cum am mai spus-o în mai multe rînduri în cărțile mele, aceste menționări sînt evident libere de orice publicitate. Scopul meu a fost de a fi util medicilor, ca și celor ce se folosesc de ele, care nu știu astăzi, cum nu știau nici ieri, că pot găsi toate produsele naturale necesare menținerii sau restabilirii sănătății, fie în farmacii, fie la negustorii de plante medicinale, fie în anumite magazine specializate.

## CAPITOLUL II

### VEDERE PANORAMICĂ

În era sulfamidelor, a antibioticelor, a hormonilor, a corticosteroidelor și a altor produse de sinteză, cu nume extraordinare, mereu mai numerose, poate părea straniu unora că revenim la terapii, t.e. constituite numai din folosirea plantelor, a anumitor fructe, legume sau cereale. „Mintea noastră, scria *Alexis Carrel*, are tendință firească de a respinge ceea ce nu intră în cadrul credințelor științifice sau filosofice ale epocii. Savanții, la urma urmelor, sînt și ei oameni, deci tributari prejudecăților medului și ale timpului lor. Ei sînt dispuși să accepte că ceea ce nu este explicabil prin teoriile curente nu există“.

Poate părea straniu... minților neavertizate, faptul că opinia publică și medicii se întorc, în prezent, către acele metode, adesea incmparabile, vechi de cînd lumea. Încetul cu încetul reapar din umbră tratamente ale căror modalități au fost vreme îndelungată lăscrpe pe linie moartă, în rîndul „leacurilor băbești“<sup>1</sup>. „Vor reveni la viață multe lucruri uitate“, spunea *Horatîu*.

Într-o serie de publicații anterioare am reamîntît cîteva din nenumăratele lucrări efectuate asupra acestor probleme de către o mulțime de autori — și nu dintre cei neînsemnați — francezi și străini. Citam mai ales o comunicare a profesorului *Leon Binet*, atunci decan al Facultății de Medicîină din Paris, care atrăgea o dată mai mult atenția medicilor asupra „substanelor care vindecă“ aflate în flori, legume și arbori. În realitate, „plantele medicinale au jucat totdeauna un rol important în terapia de odinioară și, în ciuda descoperirii produselor de sinteză, extrasele lor îsi păstrează încă și astăzi o valoare terapeutică importantă pentru tratamentul anumitor maladii“<sup>2</sup>.

Ce să mai spunem despre mîile de cercetări și scrieri din toate universitățile din lume? Lista titlurilor ar depăși volumul a șapte lucrări de felul acesteia. Numai pentru Franța, cităm pe prof. *René Paris* (profesor la Universitatea René Descartes din Paris, fost profesor al Academiei de Farmacie), pe doamna *L. Bézanger Beauquesne* (profesoară la Lille), pe doamna *A. M. Debelmas* (profesoară la Grenoble), pe prof. *J. Jolivet* (Angers), pe prof. *J. Kerharo* (bretton, fost colonel farmacist, din 1954 profesor la Dakar), pe prof. *R. Moreau* (Facultatea de Farmacie din Paris, președînte al Farma-

<sup>1</sup> Regretabilă deformare din „bona fama“, locuțiune latină care înseamnă: bun renume.

<sup>2</sup> *Presa medicală* din 5.11.1953. Părere pe deplin confirmată de atunci.



copecii europene), pe farmacistul-general, J. Nauroy, prof. P. Duquenois (fost decan al Facultății de Farmacie din Strasbourg), prof. J. L. Imbs (Strasbourg), prof. Pelt (președintele Institutului european de ecologie, Metz), prof. P. Delaveau (Paris), H. Pouyat (Clermont — Ferand), G. Privat, A. Puech, J. Pellecier, M. Jacob, M. Attisso (Montpellier) Mai lipsesc mulți de aici, pe care îi vom regăsi pe parcursul acestor rânduri sau în alte lucrări.

Fapt remarcabil și de natură să ne dea un pic de reflectat, numeroasele lucrări publicate pe seama vegetalelor: studii fitochimice, cromatografii, examinări radiologice, trasee diverse... au confirmat în marea lor majoritate și zi de zi „temeinicia noțiunilor tradiționale decurgând dintr-un simplu empirism” (L. Binet).

Oamenii știu dintotdeauna că frunzele, ca și rădăcina cicoarei sălbatice sînt indicate — printre alte afecțiuni, în insuficiențele hepatice și biliare, în care fac minuni. Or, E. Chabrolet și colab. ne-au învățat că decoctul lor, injectat intravenos, poate dubla și chiar împătri volumul bilei eliminate într-o jumătate de oră.

Cei din vechime cunoșteau perfect virtuțile diuretice ale mărului și efectele lui depurative. Ei le utilizau, pe temeiul acesta, foarte frecvent. Or, numeroase experimentări, de atunci încolo, au permis să se demonstreze că folosirea acestui fruct atrage după sine în mod efectiv o scădere a azotului rezidual din ser, cu o sporire a potasiului și a rezervei alcaline. Știm acum că, datorită sărurilor potasice și taninului, mărul se opune formării acidului uric și este indicat pentru gutoși și pentru litiazicii urinari de varietate urică.

Desigur, „a fi rar”, a veni dintr-o țară îndepărtată, a purta un nume necunoscut, bizar, sînt tot atâtea considerații care fac un produs „valoros” și de care marul trebuie s-o recunoaștem, este în întregime lipsit. Pentru a fi totuși utilizat, Henri Leclerc preconiza să li se prescrie snobilor îmbăcșiți la articulații infuzia de coji de măr sub termenii de „infuziune de epicarp” sau de „apozemă de *Malus communis*”.

Ridichea neagră este apreciată, de veacuri, pentru interesantele proprietăți antiscorbutice și, de asemenea, pentru acțiunea ei remarcabilă în insuficiențele hepatice, însoțite sau nu de calculi biliari. Necunoscînd mai mult în privința ei, lumea o folosea *largă manu*. „Lumea” avea vădit dreptate, căci experimentările sub ecran ale lui A. Lemaire și J. Loeper au arătat că *Raphanus niger* provoacă golirea vezicii biliare.

În realitate, vegetalele n-au încetat niciodată să fie studiate și utilizate. Dacă de vreo cincizeci de ani, steaua lor a cam pălit — nu, desigur, în viziunea medicilor, — trebuie să recunoaștem că odată cu tra chimică s-a crezut (asa cum unii, din ce în ce mai puțin numeroși și tuși, se mai îndrăgesc să creadă) că s-au descoperit sau au fost pe punctul de a se descoperi, panaceele care să vindece repede, sigur și fără nici un inconvenient.

Ca orice nou eveniment de amploare, fabricarea medicamentelor de sinteză părea într-adevăr să justifice speranțe legitime, acaparînd preocupările marii majorități a cercetării și practicienilor.

„Publicitatea” a dat și ea o mână de ajutor: fiecare a voit să si pună pe-o hirtie părerea în legătură cu cutare sau cutare nu profitas, pe care adesea nu-l experimentase decât pe cincizeci, ba chiar pe douăzeci, iar uneori — vai! — numai pe zece bolnavi. Emulația a dat roade. Și astfel a fost dat untâru, încetul cu încetul, în profitul a ceva iluzoriu sau nesigur, tot ceea ce predecesorii nostri ne învățaseră. S-ar găsi anevoie în istorie un exemplu mai bun de inconștiență și de vanitate colectivă.

Ca urmare, moda terapeutică s-a schimbat brusc. Trebuia cuțetață și caracter pentru a îndrăzni, cum a făcut-o *L. Bimet*, să publice despre modestul morcov sau despre varza vulgară, pentru a reveni, cum au făcut și alții — în ciuda subtilului suris al anumitor confrăți — asupra virtuților medicinale ale anghinarei, ale perii (specie de criptogamă de baltă), ale senecon-ului (plantă dicotiledonată, compozacee), ale pătlăginei sau ale cretusteii.

De câțiva ani, medicii (nu toți, dar din nenorocire, chiar unii dintre cei mai de seamă), ca și mulți bolnavi (numarul lor pare de cîtva timp să crească în proporție geometrică) au învățat să se folosească de numeroase tratamente moderne agresive, cu efecte secundare adesea neplăcute, uneori îngrijorătoare sau tragice.

De aceea, sute de lucrări științifice au fost publicate despre aceste probleme. Locul pe care presa de mare tiraj i l-a rezervat de la început, pare să arate că ele sînt pe măsura preocupărilor nenumăraților cititori..

Acum se admite din ce în ce mai mult că majoritatea medicamentelor puternice de sinteză, a căror administrare comportă totdeauna un risc, trebuie să fie rezervate anumitor bolnavi gravi și alese cu foarte mare grijă. Înțelegem, într-adevăr, că în scopul evitării anumitor mutilări sau pentru a salva viața acestor pacienți, medicii își pot lua inima în dinți prescriindu-le produse susceptibile să atragă după sine efecte secundare, uneori severe, cu timp de manifestare mai mult sau mai puțin îndelungat. Căci, odată evitată catastrofa, putem păstra speranța de a găsi mai tirziu leac diverselor inconveniente provocate.

Totuși se dovedesc categoric contraindicate acele practici, mult prea frecvente încă în zilele noastre, după care orice anghină banală, orice episod pulmonar minor (chiar dacă este însoțit de o temperatură de 40°), și cîte alte sindroame (dintre care unele pot căpăta aparența gravității) sînt atacate sistematic, încă de la început, de tratamente brutale, inutile și primejdioase. Cîte infirmități, cîte morți au fost descrise în urma acestor atitudini lipsite de moderație. Desigur, nu ignorez faptul că dacă antibioterapia sistematică este pentru unii o acoperire, o „primă” a ignoranței sau a nehotărîrii, ea reprezintă deopotrivă o solidă umbrelă, cea mai bună garanție de nepedepsire în cazul în care, familia pacientului răpus de boala lui, l-ar ataca pe medicul curant. Acesta, în ciuda eforturilor unora care au vrut să facă să se creadă că nu era decât un mod de a îngriji bolnavul.

Se știe însă că n-a fost și nu este așa, lucru subliniat de anumite evidențe ce se impuneau. Toți cercetătorii din lume au fost orbiți de perspectivele chimioterapiei. Mulți socotiseră pe drept cu-

vint că existau destui autori ataşaţi de calea aceasta pentru a accepta, în ceea ce-i priveşte, să-şi continue investigaţiile în domeniu a produselor naturale. Astfel, fiecare an ne aduce noi dovezi, mereu mai precise, despre eficacitatea, de mult admisă, a plantelor şi a constituenţilor lor.

Morcovul, ale cărui proprietăţi antianemice au fost amănunţit studiate de *L. Binet* şi *Strumza*, a format obiectul unor lucrări vaste (publicate în 1960), care au semnalat descoperirea unei dau-carine vasodilatatoare mai ales la nivelul arterelor coronare.

Se cunoaşte eficacitatea cataplasmelor de morcov răzuît aplicate peste răni lipsit de tonicitate, ulcere sau arsuri. Analiza ne permite în prezent să înţelegem că morcovul conţine efectiv tot ceea ce trebuie pentru „a se face îmbietor“.

Brebenocul (sau saschiul) a dotat, acum cîţiva ani, arsenalul terapeutic cu o substanţă interesantă în lupta împotriva leucemiei.

Niste autori germani, pornind de la planta care produce *cuişoare*, au pus la punct un anesthetic general lipsit de orice toxicitate.

Afinul, binecunoscut pentru acţiunea lui anticolibacilară, reglementator şi cicatrizator intestinal, s-a arătat în stare să amelioreze vederea nocturnă. Astfel au apărut niste comprimate la care ţin amatorii de performanţe automobilistice în perioada dintre apusul şi răsăritul soarelui.<sup>1</sup>

Uleiurile de masă folosite în trecut, obţinute neindustrial constituiau elemente de înaltă valoare. Că sînt de măsline, de floarea-soarelui, de rapiţă, de nucă sau de colza (lat. *Brassica rapa*) hrănesc efectiv protejînd împotriva suprasolicitărilor nocive. Prin folosirea lor, numeroase vase rămîneau suple şi permeabile. Vezica biliară, ca şi sistemul renal, erau ferite de calculi, iar singele rămînea în genere limpede. Graţie metodelor de analiză moderne, se ştie acum că alcătuirea acestor uleiuri naturale (nesuferind nici o tratare prejudiciabilă) le conferă efectiv un anumit număr de proprietăţi terapeutice sau preventive, în diverse afecţiuni cronice.

Pentru moment, ele sînt cunoscute mai ales pentru că se opun excesului de colesterol şi multiplelor lui consecinţe (să spunem, pentru a fi mai clari, „tuturor turburărilor care par în prezent că sînt în corelaţie“). Se admite, în zilele noastre, că uleiurile vegetale naturale îşi datorează puterea antiolesterolică — şi, în genere, antilipemică — concentrării lor în acizi graşi, polinesaturaţi, elemente de care sînt lipsite, în general, grăsimile de origine animală. Dar problema nu este totuşi atît de simplă deoarece şi anumite grăsimi animale (untul proaspăt, untura topită) par să aibă constituenţi vitaminizanţi sau de altă natură, chiar necunoscuţi, care le fac prielnice menţinerii unei bune stări generale.

În ceea ce priveşte uleiul de colza (plantă cu flori galbene — varietate de varză — cultivată ca plantă furajeră şi pentru grăunţele ei care dau un ulei bun la luminat şi la uns), experimentările pe animale au demonstrat că este implicat în leziunile de degene-

<sup>1</sup> În timpul celui de al doilea război mondial, li se dădea aviatorilor să bea suc de morcov, pentru a le mări acuitatea vizuală (de remarcat că este vorba de o vegetală, nu de un produs de sinteză). Astăzi li se prescrie cu multă eficienţă sucul de afine.

rescenență, de necroză și de scleroză pe mușchii cardiaci al șobolanului și al porcului. Element responsabil: acidul erucic, principal factor toxic al uleiului de colza. Uleiul are, oare, aceleași inconveniente pentru om?

Dr. M. Leblanc (din Dijon) observă că uleiul de colza reprezenta 15% din regimul șobolanului timp de 3 zile pe an sau o cantitate puțin mai mică, dar într-un timp mai îndelungat. Se pot compara dozele acestea cu consumul uman de 30 g pe zi?

„Vreme de ani și ani de zile, scrie M. Leblanc, locuitorii rurali ai anumitor cimpuri au folosit uleiul de colza, puțin costisitor, care constituia o parte importantă din rația lor lipidică (de corpuri grase). Fără să fi procedat la studii statistice, am observat că bolnavii provenind din anumite regiuni (din Bresse și din ținuturile învecinate, din Auxois) prezentau cardiopatii metabolice, a căror origine, în cazul acesta, putea fi invocată.

Tot din acele regiuni am observat un număr considerabil de bolnavi cu afecțiuni cardiovasculare de tip ateromatos, care nu foloseau uleiul de colza în alimentația lor, ci cantități foarte importante de grăsimi de origine animală, mai ales sub formă de smântână și de unt.

Înainte de a conchide de la planul experimental la planul uman, le revine celor care se vor ocupa cu un studiu prospectiv al miocardopatiilor umane să delimiteze, dacă se va putea, de la ce proporție uleiul de colza este toxic. Acțiunea va fi îndelungată și nu lipsită de dificultăți.

Pentru dr. Pons — fost Secretar de stat la agricultură, nocivitatea uleiului de colza nu este încă dovedită.

Concluziile acestea datează de vreo zece ani și evenimentele au confirmat rezervele doctorilor M. Leblanc și Pons: după ce a fost defăimat, uleiul de colza a fost reabilitat și aureolat cu înalte virtuți. În fond, ca și dr. Leblanc, cunosc numeroși locuitori de la țară care, după ce au folosit ani și ani de zile uleiul de colza, erau încă în viață la vârsta de 90 de ani.

În genere, interesul pentru uleiurile vegetale *virgine* (unde lemnuri scoase din măslină înainte de teasc) și din *prima presiune* la rece nu mai trebuie dovedit. Se mai cuvenea însă ca orice cumpărător să știe ce achiziționează, ceea ce era imposibil cu denumirile vagi — *ulei pur*, *ulei superior* sau *ulei de masă*. Așa cum reclamau de vreme îndelungată organizațiile de apărare a consumatorilor și a producătorilor serioși, uleiurile sînt acum etichetate în mod mai explicit. Sînt — sau ar trebui să fie — substituite vechilor denumiri:

— uleiul *virgin*, obținut printr-un procedeu mecanic, pe baza unui singur sort de fruct sau al unei singure seminte;

— uleiul de ... (floarea-soarelui, de exemplu), un singur fruct și o singură sămînță, dar obținut prin rafinare sau prin procedee tehnice autorizate;

— uleiul *vegetal pentru prăjit și condimentare*: amestec de uleiuri conținînd mai puțin de 2% acid linoleic;

uleiul *vegetal pentru condimentare*: amestec conținînd mai mult de 2% acid linoleic (suportă prost un exces de încălzire).

Etichetele trebuie să menționeze lista constituenților amestecului, tratamentele, tehnicile folosite și substanțele chimice întrebunțate.

Studiul vegetalelor ocupă astăzi, ca și ieri, un mare număr de echipe de cercetare în domeniile cele mai variate. Astfel, la Roswell Park Institut, s-a încercat producerea unor țigări care să satisfacă gustul și dorința fumătorului, fiind mai puțin dăunătoare decât cele din tutun.

Se încearcă fabricarea de țigări conținând frunze și flori din plante foarte diverse: sfeclă (roșie), petunii, varză, păpădie și altele. În plus, se încearcă fabricarea de țigări pentru cei care doresc să se lase de fumat (o țigară care, fumată, lasă un gust neplăcut).

În sfârșit, se încearcă să se introducă în tutun un ingredient care face neplăcut sau imposibil de suportat fumul.

Până în prezent, cel mai bun amestec, dintre cele douăzeci și cinci, de încercări, conține frunze de varză, de păpădie și de sfeclă.

Am ști înfine mai mult despre vegetale dacă la câțiva zeci de ani și în toate țările s-ar fi acordat credite suficiente pentru studierea lor sub aspectele cele mai diverse.

O astfel de atitudine, se înțelege, ar fi fost capabilă să modifice optica laboratoarelor farmaceutice, convingându-i pe directorii lor să producă, de preferință, medicamente de origine vegetală. Operațiile acestea ar fi avut fără îndoială toate șansele de a fi la fel de rentabile ca multe altele. Și, în plus, avantajul de a se demonstra eficiența lor pentru nenumărații pacienți.

Anumite firme par, dealtfel, să fi înțeles lucrul acesta începând o reconversie care — oricât de discretă ar fi — există totuși. În prezent este posibil ca un medic să trateze cu alburnul teiului sălbatic, cu afine, ridichi negre, varză și numeroase alte plante, fructe sau legume fără să aștepte să înfrunte indignarea sau surîsul condescendent al anumitor bolnavi<sup>1</sup>. Există, într-adevăr, pe rafturile unor drogherie farmaceutice, diverse feluri de pilule, comprimate, drajeuri, fiole, ale căror principii active sînt exclusiv de niște simple vegetale. Dar formulele indicate pe cutii, înarmate cu un hermetism de soi, pun la adăpost pe omul „artei“ de vreo critică oarecare din partea profanului.

Pare evident totuși că un drajeu roșu sau albastru, cuprinzînd unul dintre principiile active ale unei vegetale oarecare, nu poate avea — exceptînd unele cazuri — un efect comparabil cu acela al produsului de origine absorbit sub formă de infuzie, de decoct, de praf sau de tinctură. Un element extras dintr-un ansamblu nu poate fi decît incomplet, prin urmare insuficient. Îi va lipsi totdeauna sprijinul substanțelor sinergice, de care în mod arbitrar a fost separat.

Deci, vegetalul, pentru a acționa *complet*, cu forță și cu blîndețe totodată (în prezent, numai produsele naturale sînt recunoscute că

<sup>1</sup> Este vorba de acel soi deosebit de indivizi (bărbați și femei), care se pretind cu cultură și care, ca să ocupe o situație mai mult sau mai puțin confortabilă în sînul societății, și-au atribuit într-o bună zi cunoștințe biologice suficiente pentru a-și impune concepțiile lor unor medici pe care îi concurează.



posedă aceste două activități, aparent antagoniste), trebuie să fie *întreg*, înzestrat cu *toate* elementele lui.

Bineînțeles, nu am putea admite această concepție decât amintindu-ne proprietățile cunoscute ale vegetalelor și nenumăratele dovezi ale superiorității lor asupra vreunui dintre constituenții lor. Dacă nu au reușit chimiștii să izoleze anumite principii ale vegetalelor și să le reproducă pe cale de sinteză, cu atât mai mult n-au putut realiza sinteza vegetalelor. Omul secolului al XX-lea, electronului și a mitochondriei, recunoaște că-i e mai greu să se apropie de sinteza verzii, decât să întocmească programe „Apollo”.

S-a demonstrat că taninul poate fi dăunător anumitor organisme. Dar frunza de stejar, excepțional de bogată în tanin, nu prezintă nici cel mai mic inconvenient.

Opiul se dovedește un analgic mult mai eficient decât morfina, unul dintre constituenții lui, cel mai bine cunoscut. Mai mult încă, ceilalți alcaloizi din opiu, deși izolați niciunul nu are efecte calmante, când sunt reușiți au proprietăți superioare morfinei însăși.

De ce? Pentru că produsul natural are în formulă toate elementele sinergice indispensabile acțiunii lui. Diferiții factori se sprijină, se completează, se întăresc, se moderează pe de altă parte, în ceea ce ar putea să prezinte ca agresiv, dacă ar fi folosiți izolați. Evoluția este atât de categorică încât nu necesită alte dovezi. Astfel, scorbutul n-a putut fi vindecat cu vitamina C (antiscorbutică) de sinteză, folosită chiar în doze puternice. Dar boala aceasta se rezolvă prin administrarea anumitor legume sau fructe (lingurea, varză, hrean, lămiile...). Profesorul *Paris* a demonstrat că vegetalele acestea acționează grație vitaminei lor C, dar mai ales prezenței concomitente a unei alte vitamine, numită pe atunci C<sub>2</sub>, necesară acțiunii primei.

Se cunosc deopotrivă un anumit număr de alte rațiuni ale activității vegetalelor. Proprietățile energetice ale caisei sunt cunoscute de toată lumea. Or, zahărul caisei este un zahăr simplu: levuloză și glucoză, pentoză, arabinoză, adevărate combustibile pentru organism, nesolicitând nici o muncă tubului digestiv. Mai mult, asocierea cu acizi organici, conținuți în fruct, pare să fie de mare importanță pentru metabolizarea lor.

Zahărul din struguri este un element normal al sîngelui. Nu are nevoie de digestie. De aceea, strugurii convin atât dispepticilor, cât și constipaților și, deopotrivă, gutosilor și bolnavilor de reumatism.

Un element oarecare din cele care constituie caisa sau strugurele sau o asociere fantezistă „a celor mai bune” elemente recunoscute în prezent, n-ar putea „a priori” să asigure ansamblul proprietăților fructului integral.

*Toate elementele* unui vegetal apar, într-adevăr, necesare pentru a acționa: sărurile minerale complementare, oligoelementele, diastazele, mucilagiile, protidele, lipidele, vitaminele... și toate celelalte, uitate în rîndurile de față, care nu pot avea eficacitate decât în simbioză.

Majoritatea vegetalelor conțin vitamine ale „complexului B”. Administrarea, chiar exagerată, de legume, fructe sau cereale înzestrate cu acest complex nu atrage după ea inconveniente serioase.

Izolată, vitamina B<sub>1</sub> poate — în anumite cazuri — provoca o pelagră. Izolată, vitamina B<sub>1</sub> se comportă prin urmare ca un dușman al vitaminei PP. Dar ea nu este niciodată agresivă administrată sub forma germenului de griu sau a drojdiei sau consumată într-un „orez cantonez“... cu condiția ca orezul să nu fie integral decorticat<sup>1</sup>

Clorofila legumelor și a fructelor, a plantelor în genere, capătă o enormă importanță în menținerea echilibrului lăuntric al organismelor animale. Ea e „singele verde“ al vegetalelor. Între ea și hemoglobină sînt puține deosebiri: nucleul lor comun este botezat hemo-pyrrol, metalul însoțitor fiind într-un caz fierul și în celălalt magneziul. De aceea, clorofila s-a distins, de vreme îndelungată, prin virtuțile ei antianemice, prin proprietățile ei tonifiante și ca factor de creștere. Unii autori îi acordă în plus prioritatea antidegenerative, în domeniul cancerului mai ales.

Cu toate că problema regimurilor suferă în prezent o eclipsă severă, aparent foarte justificată, este neîndoielnic că un tratament nu va avea adevărate șanse să acționeze decît dacă alimentația va fi adaptată nevoilor.

S-au scris, trebuie s-o recunoaștem, multe fantezii despre „regimuri“. A fost o vreme în care, în mod uniform, se prescriau bolnavilor tăieței cu apă și friptură la grătar. Rezultatele, trebuia să ne așteptăm la una ca asta, au fost dezastruoase.

Numeroase lucrări au dat explicații după aceea. Printre cele mai concludente, figurează anumite comunicări suedeze, franceze și americane, potrivit cărora un bolnav suferind de gălbănare are mult mai multe șanse să se vindece și să beneficieze de o convalescență scurtată, dacă a primit, în timpul bolii, un supliment de grăsime în meniul lui zilnic.<sup>2</sup>

În realitate, regimul alimentar în cele mai multe cazuri trebuie să fie simplu. Este deajuns să adopți o hrană sănătoasă, biologică, și să știi să-ți interzici alimentul sau alimentele care — contrar oricărei așteptări și fără ca vreo explicație să poată fi dată — provoacă la unii urticarie sau eczeme, la alții o cîlică biliară sau sindroame foarte felurite, ba chiar curioase, pe care stadiul actual al cunoștințelor noastre nu ne permite să le precizăm cauza adevărată.

<sup>1</sup> Prin 1950, la Tonkin am fost martorul a numeroase cazuri de „beriberi“ (sinonim: avitaminoza B) în rîndul băștinașilor.

Vîrînd să imite moda europeană, vietnamezii — a căror hrană obișnuită constă în orez și în pește uscat — au găsit cu cale să consume orezul „găsat“, obișnuit francezilor. Orezul acesta, lipsit de coajă și în consecință, de vitamina B<sub>1</sub>, a provocat, celor care l-au folosit, boala carenței. Tratamentul a fost foarte simplu: administrarea, în cazurile deosebit de grave, a vitaminei B<sub>1</sub> și, în ansamblu, întoarcerea la alimentația tradițională pe bază de paddy (orez nedecorticat).

<sup>2</sup> dr. Y. Fauvel, „Terapeutică modernă a ficatului“, în *Le Spectacle du monde* (1960). Cf. de asemenea, broșura doctorilor Letonturier și R. Tournour (Paris); în care se reamintește că untul trebuie să și păstreze locul lui în alimentație și că numeroase contraindicații sînt abuzive și nejustificate (*Le Généraliste*, iulie 1979).

De notat, dealtfel, că în anumite regiuni ale Franței, marii băutori au obiceiul să-și însoțească lîbățile cu enorme porții de unt sau cu untură toată.

Ținând seama de cunoștințele acestea, pentru numeroși medici, în prezent, ca și în trecut, practicile igienice și regulile dietetice au mai mare importanță decât prescripțiile de medicamente în tratamentul afecțiunilor de teren, adică majoritatea bolilor cronice. „Sînt boii care nu se îngrijesc decât prin alimentație“ — ne învață Hipocrate.

Există, pe de altă parte, numeroase afecțiuni care nu pot fi ameliorate eficient fără ajutorul alimentelor sănătoase, alese în funcție de proprietățile lor. Bogăția lor în minerale, în oligoelemente, în vitamine, în mucilagii, în zahăr asimilabil, în numeroase alte principii esențiale, ridică, într-adevăr, ca să reluăm o idee scumpă lui *Jean Rostand*, meniul care le ținute la rangul unei prescripții de calitate.

Recunosc, totuși, cu dragă inimă — și mulți dintre bolnavii mei au remarcat lucrul acesta — că a te alimenta sănătos, în zilele noastre, reprezintă una din problemele cele mai delicate, uneori chiar insolubilă.

Cultivate de cele mai multe ori pe terenuri denaturate prin îngrășăminte chimice neadecvate, legumele, cerealele și fructele dau în vîleag, la analiză, modificări uneori însemnate în raport cu alcătuirea lor normală. Vegetalul cultivat pe un teren întreținut biologic (prin îngrășăminte naturale tradiționale) se vedește mai bogat, mai complet și mai echilibrat decât oricare altul.

Compoziția solului intervine, într-adevăr, în calitatea vegetalelor. Se știe că există „podguri“ de arome, de fructe, de legume, așa cum există de vinuri. Prunele uscate din Agen, sparanghelul de la Viena, pepenii galbeni din Cavaillon sau din Charentes, nucile din Grenoble sau din Périgord, ceapa din Bretagne, din Tournaion, din Ardèche, din Toulouges, în Pirineii-Orientali, fasolea din cutare regiune sau cartofii din alta sînt produse mai prețuite decât omologele lor venite de pe alte meleaguri<sup>1</sup>.

În portanța terenului, de multă vreme bine cunoscută, este atestată de către următorul fenomen. Hortensiile dau spre albastru pe un sol acid (pH<sub>4</sub>, aproximativ), mai ales dacă terenul conține săruri de aluminiu. Se va evita asadar un aport de calcaruri și se va încorpora în pămînt, înainte de plantare, 200 g de sulfat de aluminiu pe metrul pătrat. Pentru a spori intensitatea culorii albastre, se stropesc hortensiile de patru sau de cinci ori în timpul vegetației cu o apă necalcareasă (cu apă de ploaie, bunăoară) conținînd 5-7 g de sulfat de aluminiu la litru. Fosforul frînînd asimilarea aluminiului nu se va folosi, în acest caz, îngrășămintele fosfatate (superfosfați, reziduuri<sup>2</sup>...).

Prezența fierului în sol face deopotrivă ca florile de hortensia să bată în albastru. Se va stropi cu regularitate pămîntul, înainte de creștere, cu o soluție de sulfat de fier (2 g la litru de apă).

<sup>1</sup> De aceea nu trebuie să ne mulțumim constatînd, în compoziția vegetalelor studiate, căc unele sînt diferite de cele date de alți autori. Exceptînd produsul manufacturat, nu există producții asemănătoare după aia sau după teritoriul de origine.

<sup>2</sup> Reziduul de la fabrica de fontei, folosit ca îngrășămint (nt.).

„Conținutul în vitamina C al roșiei, serie M. A. Pointeau-Pouliquen, pare să fie în funcție de expunerea răsadurilor la lumină, sinteza acidului ascorbic fiind cu siguranță influențată de razele de soare; roșiile mai mici sînt mai bogate în vitamina C decît cele mari. Compoziția roșiilor depinde, de asemenea, de varietate și de metoda de cultivare: astfel, roșiile produse în sere conțin mai puțină vitamină C, dar sînt mai bogate în zahăr decît cele crescute afară”.

Aceste precizări ne fac să înțelegem că activitatea totală a vegetalelor răspunde unor multiple exigențe. Și, fără îndoială, din cauză că numeroase plante sînt prost cultivate, prost recoltate, prost păstrate, pierd total sau cea mai mare parte a proprietăților lor; se va înregistra, deci, periodic în istorie o pierdere mai mult sau mai puțin prelungită a interesului pentru virtuțile lor terapeutice<sup>1</sup>.

Se cunoaște, în plus, folosirea aproape generalizată și uneori exagerată, a numeroaselor pesticide toxice puse la dispoziția cultivatorilor și a celor cu mică grădini de zarzavaturi. Or, prea mulți dintre cei ce le folosesc ignorează, pe lângă formulă, modul exact de folosire a „otrăvurilor” cu care își stropesc culturile. Alții — mult prea numeroși — întrucîtva lipsiți de conștiință, temîndu-se să nu-și piardă o parte mai mare sau mai mică din recoltă, nu ezită să încalce anumite dispoziții legale actuale, și-și stropesc ogărele sau arborii cu cîteva zile înainte de recoltare.

Crescătorii de vite au știut dintotdeauna cum să-și hrănească animalele ca să obțină cele mai frumoase specimene, cele mai sănătoase și mai viguroase. Se știe, de asemenea, de cîteva ani, tot ce se cuvine să nu faci cînd ai de gînd să propui publicului pui consumabili. Așa cum se știe, dar de o vreme mult mai îndelungată, că cimbrisorul și diverse alte plante fac carnea iepurilor care le mănîncă mult mai savuroasă.

De secole se știe că o alimentație defectuoasă poate să facă un animal agresiv sau să-l îmbolnăvească. Bineînțeles, tot așa se întîmplă și cu omul. Fenomenul este, pentru cel interesat, pentru cei din jurul lui, dar mai ales pentru colectivitate foarte grav.

Desigur, numeroși specialiști lucrează tără răgaz la îngrijorătoare problemă a pesticidelor și a tuturor reziduurilor pe care acestea pot să le lase în produsele alimentare. Dar greutatea sînt numeroase, dată fiind insuficiența actuală a mijloacelor de cercetare pentru evaluarea toxicologică a pesticidelor și pentru determinarea lor cantitativă în alimente, încît profesorul R. Truhaut a lansat o dată în plus un elocvent semnal de alarmă<sup>2</sup>.

Reamintind eforturile întreprinse în domeniul acesta de către diverse națiuni, el scria: „este timpul ca autoritățile guvernamentale din țara noastră să și dea seama de nevoia strîngentă pe care

<sup>1</sup> Se cuvine să menționăm anumite impecabile economice, care nu au nimic comun cu preocupările referitoare la sănătatea publică (n.n.).

Concluzii generale asupra acestor probleme pot să rezulte din prezenta rezumare de pesticide în alimente *Metode de preresare* (Am. Hua Lang Foc, 1966). Numeroși autori s-au pronunțat de altfel în privința acestor. Cu toate eforturile incontestabile ale autorităților publice totuși este încă departe de a fi pus la punct.

o reprezentă, pentru protecția sănătății publice, crearea unui Institut central de studii toxicologice, corespunzător dotat cu personal și materiale“.

Este evident regretabil că Franța, ținând dintotdeauna la prestigiul ei în lume, s-a lăsat cuprinsă, la aceste capitole ale sănătății și ale agriculturii, de asemenea neglijențe.

Sper, împreună cu toți consumatorii conștienți de urgența problemei, că măsurile neapărat necesare vor fi luate rapid... cu riscul de a-l surprinde pe profesorul *René Leriche*, pentru care douăzeci de ani sînt în genere necesari ca o idee nouă să fie adoptată... În caz contrar, nu-i nevoie să fii ghicitor ca să prevezi că starea sănătății publicului care, de ai fi, să dăm crezare statisticilor publicate, nu e chiar deaia, își va continua mersul descendent. Astfel, medicii nu vor fi în pericol să șmeze, nici cercetătorii noilor afecțiuni ce apar.

Pentru Franța cam 250 de substanțe active intră în prezent în compoziția celor vreo 7.500 de produse (pesticide, erbicide sau altele) puse la dispoziția agricultorilor.

Deci pentru cîrva aut ai fol sîrea acestor produse a putut, pînă în prezent, să justifice anumite randamente agricole, „răspîndirea folosirii lor, cum ne amînește R. Truhaut, compătită, alături de consecințe benefacut ore, prapnejdii pentru sanatate“.

Într-adevăr, un număr de insecticide au efecte toxice diverse — adesea foarte grave în timp — asupra sistemului nervos, asupra singelui, ca și asupra majorității organelor: creier, ficat, corticosuprarrenală, atât la mamifere, cit și la insecte. În ciuda aparentei lor selectivități, toxicitatea insecticidelor poate să se manifeste nu numai mai față de paraziți în cauză, ci și față de insectele folositoare, față de păsări, de peste, de vinat, de animalele domestice „și mai cu seamă față de om“.

La cea ce privește vegetalele, anumite insecticide folosite contra muștei mășinei pot, datorită solubilității lor în grăsimi, să se regăsească în uleiul de mașină... chiar cînd este virgin și de la o primă presiune la frig<sup>1</sup>.

Alte produse, solubile în uleiurile indispensabile sînt reținute în pungile cu esențe ale anumitor fructe. Este mai ales cazul unui fungicid în mod curent folosit pentru tratarea citriceilor după recoltare.

Prin forma lor, bracteele anghinarei favorizează reținerea pesticidelor la suprafața legumei. Unele produse nu rămîn la suprafața vegetalului, (pentru a fi, eventual, spălate de plii), „ci străbat cuticula frunzelor sau epiderma tulpinilor, pătrunzînd astfel în sevă, pentru a fi apoi răspîndite în toată planta“.<sup>2</sup>

Riscurile consumării vegetalelor astfel tratate sînt bine cunoscute de medicii, ceea ce nu înseamnă că efectele vor fi cu ușurință sesizate la boala, cu atît mai mult cu cît, alături de intoxicația

<sup>1</sup> De asemenea, laptele, datorită bogăției lui în materii grase, este un excelent vehicul pentru toate pesticidele.

<sup>2</sup> Nu este puțin prima oară cînd bolnavii imi mărturisesc că nu mai pot suferi angustarea Stomacului de ce, Aviz de la producătorilor periodici mînioși de nevandabilitatea produselor lor.

imediată, există riscuri de toxicitate care se manifestă într-un timp mai îndelungat. Astfel de intoxicații cronice apar consecutiv ingerării repetate a dozei  $r$ , chiar minime uneori, timp de mai mulți ani.

Această ultimă formă de intoxicație este mai primejdioasă, căci datorită caracterului ei ascuns nu poate fi raportată la adevărata ei cauză pînă în ziua cînd se manifestă, de cele mai multe ori ireversibil.

Numeroase pesticide au propriu-tăți cumulative care le fac apte de a fi reținute timp mai mult sau mai puțin îndelungat în organism<sup>1</sup>. Există unele care, prin afinitățile lor cu anumite materii, privesc în cele din urmă diverse forme de maladii, unele foarte grave. R. T. Ashout descrie exemplul fluorurii de sodiu folosită, în trecut, ca pesticid. Cîteva contigrame ingerate zilnic sînt de ajuns să producă, ca urmare a reținerii fluorului fixat pe țesuturile calcificate sau în formă de complexe fluoro-fosforice insolubile, ca să nu amintim încă de unele crime, o intoxicație cronică numită „fluoroză”, caracterizată deosebi prin leziuni osase, asociate cu un sindrom sever de cașexie.

Un alt exemplu sinergic totuși comparabil vor fi, fără îndoielă, inventariate treptat în viitor.

Studiul, în 1916, la șobolan, acțiunea cancerigenă hepatică a „galbenului de ulei”, *Duckley*, pe de altă parte, a atras atenția cercătorilor științifice asupra unei noțiuni cu totul nouă în farmacologie, ca și în toxicologie. El a demonstrat că „efectele fiecărei doze izolate de otrăvă se adaugă fără nici o pierdere, în tot restul vieții, oricare ar fi jocul eliminărilor. Este vorba, asadar de o consecință a unor efecte absolut ireversibile, cum sînt imprimările succesive ale unei plăci fotografice sau ale unui film, de pildă”. Cercetătorii au constatat deșigur că tumoarea hepatică a șobolanului apare mai rapid dacă doza de otrăvă administrată zilnic era mai mare. Dar, fenomenul fundamental, oricare ar fi fost doza zilnică ingerată, fiindcă ea corespunde cu o doză murdărie identică, adică într-un anumit moment mai mult sau mai puțin îndelungat, în toate cazurile. Pentru experimentarea în cauză, tumorile apăreau la șobolan în treizeci și patru de zile, dacă se administrau în fiecare zi 30 mg de „galben de ulei” (doză fatală — 1.020 g), în trei sute cincizeci de zile, dacă doza zilnică era de 2 mg (prin urmare, o doză fatală de 1.050 g).

În sfîrșit, alături de corpurile cancerigene, s-a putut distinge existența unor factori „cancerigeni”, adică elemente care, lipsite de natură cancerigenă proprie, permit, prin intervenția lor conjunctă (și aceleasi, timp sau ulterior), agenților cancerigeni să-și exercite ravagiile în cazurile care, în absența lor, ar fi rămas fără efect. Este vorba de un fenomen comparabil cu catalizul, a cărei importanță se cunoaște în desfășurarea numeroaselor reacții chimice sau industriale.

Astăzi tind să se descopere, în cazul pesticidelor a căror toxicitate s-a exercitat în mod selectiv asupra cutărilor sau cîtorva varietăți de paraziți,

<sup>1</sup> Mai ales grație solubilității lor în grăsimile țesuturilor, asociată cu o instabilitate practică în fața oxidării apoase, ceea ce le permite o eliminare rapidă.

<sup>2</sup> Paradimenthilaminoazobenzen.

respectind animalele folositoare și vegetalele necesare întreținerii lor și a noastră, sperind să fie luate în considerare anumite lucrări referitoare la punerea la punct a diverse mijloace de luptă biologică: utilizarea varietăților de insecte dușmane omologilor lor dăunători, protecția păsărilor utile (înțelegind și anumite rapitoare ca eretele, pe care ignoranții se înversunează să le distrugă), ocrotirea și întreținerea cringurilor și a gardurilor vii care adăpostesc numeroase animale utile, îmbogățirea solului prin îngrășăminte organice și a composturilor<sup>1</sup> vegetale (pământul fiind asemenea omului, mult mai apt să se apere prin mijloace naturale decât printr-o contribuție fantazistă de produse chimice), asociatia în aceleași culturi de vegetale ce se protejează reciproc, limitarea hărțuirii. Natura (care, adesea, nu ne cere mare lucru), prin respectarea citorva dispoziții legale<sup>2</sup> instituite și prin *educarea cultivatorilor* — măsuri preconizate de R. Truhaut — pare în prezent posibilă evitarea agravării numeraselor afecțiuni cronice și dezvoltarea „maladiei de ambianță” din ce în ce mai agresive.

Fără îndoială, înfractiunile la regulile publicate (cum ar fi interzicerea folosirii insecticidelor în anumite perioade ale anului în raport cu datele recoltărilor), îi expun pe contravenienți la diverse sancțiuni. Dar „ele sînt relativ greu de constatat, căci nu poți pune, după fiecare cultivator, un inspector cu sarcina de a-l supraveghea”<sup>3</sup>.

„În ceea ce privește natura pesticidelor și modul lor de întrebuințare, de care numerosii cultivatori n-au habar, uneori intoxicându-se grav, ei însuși, organismele profesionale și sindicale, ca și presa agricolă, scrie R. Truhaut, au un rol considerabil de jucat”<sup>4</sup>.

Nici o măsură de felul acesta nefiind încununată cu efecte imediate (ca să fie mai „comerciale” nucile sînt prea adesea albite artificial, fructele suportă diverse tratamente rele, destinate păstrării sau prezentării mai îmbietoare), se cade să revenim la fructele noastre, de mărime potrivită, fără îndoială mai puțin atrăgătoare, nefiind lustruite cu ceară de parchet, dar sănatoase, pentru că au fost produse de nucii ferili de agresiuni chimice. Orice însușire se simți bine asigurindu și *propria-i protecție* și cea a familiei, salubrității, cumpărînd — chiar la un preț ușor superior celor obișnuite — legumile și fructele de la micul țaran, de la micul pensiunar, de la mărunțica bătrîna, care, în piețele de desfacere aduc o can-

<sup>1</sup> Îngrășămint format prin amestecul formatat al rămășițelor organice cu materii minerale (nt.).

<sup>2</sup> „În privința aceasta, adauga puțin mai departe autorul, fiecare cultivator trebuie să se gîndească, că nu poate face abstracție de primejdiile unor atare practici, deoarece poate deveni consumator micînd produsele furnizate de alții”.

<sup>3</sup> Anumiți agricultori „neprihînați” consumă dealtfel din propria lor producție și cad bolnavi. O țără țărăncă era, de mai multe luni îngrăită în zăuar de către dr. C. . . cînd acest practicant, din fenișe fam. m. zătar cu toate problemele, si-a închisut cu tulburare prezentate de boala lui, utau foarte bine să provină de la laptele vacilor ei (laptele conținea coze însoțite de antibiotice și pesticide). Dr. C. . . a suprînit din alimentația pe enter laptele și bojala s-a vindecat. Cunoșcînd practici asemănătoare ale lui mer. or din împrejurim, dna. X. . . n-a mai năznit, de atunci, să bea o picătură de lapte.

titate mică, dintr-o producție „cinsută”, cultivată cu dragoste. Datorita acestor comportări, care elint, în principiu, merita să răsplăta, legumele și fructele continuă să dea dovadă de multiple virtuți, prea adesea uitate.

Astfel, băile la mâini și la picioare într-o decoctie de rădăcină de țolină, vin adesea de hac degeraturilor pe care nici un tratament nu izbutește să le vindece.

Cireșa, depurativ puternic, este indicată celor supraponderali, artritici și reumaticilor. Ea este, de asemenea, remineralizantă și favorabilă copulor, ea și persoanelor în vîrstă, este diuretică, ea și pedunculul ei, căruia toată lumea îi cunoaște prețiosul decoct. Am relatat, acum cîțiva ani, cazul celui anuric muribund părăsit de medici, suferindul în care fusese transportat. Reașus să mîină pe „perna” lui, a fost salvat de soția sa care și-a adus aminte la timpul petrit de vîrjatul coșilor de cireșe. Un litru și jumătate de decoct, foarte fierc, a provocat evacuarea mai multor litri de urină. După cîțiva zile, cel reașus la viață își relua ocupațiile pe care le-a onorat încă șapte ani.

Un industriș din Nord supus unor frecvente crize de gută, s-a vindecat datorita stinsului anului 1865, de o criză deșant de vîrjatul lă-a venit ideea să se trateze după o rețeta descrisă în cartea mea *Alimente apice*. O ceapă creă tîiată mărunt într-o jumătate de litru de lapte, din care a luat de trei ori pe zi. După cîteva zile, pînă să-și relă munca de director al uzinei sale s., spre marea lui mulțumire, scăpase de mai multe kilograme.

Sănătatea publică ar beneficia, desigur, într-o largă mîă ură, de terapeuticii natale, dacă acestea ar fi folosite mai des, de preferință înainte de a se fi instalat boala cu o evoluție mai mult sau mai puțin gravă, evitînd ravagiile prea numeroaselor medicamente antempestive, care cu rîptanul. Iată un frumos subiect de meditație pentru Asigurările Sociale.<sup>1</sup>

Binecîntel s., important este modul de preparare al vegetalelor. Să știe că legumele și fructele crude sînt mai hrănitoare, mai utile, mai usor digerate decît sub formă de mîncăruri gătite și că fierberea și înăuștă sau cu aburi este preferabilă fierberii într-o mare cantitate de apă pe care o azvîrlim... cu toate sărurile minerale care o îmbogățesc.

Cînd se pregătește o salată de roșii, pierderea din vitamine, sensibile la oxigen, este foarte rapidă după tăiere. E convenabil asadar să nu se pregătească leguma aceasta cu prea mult timp înainte, cum se procedează adesea în colectivități.

„Rezultatele pe care le dă tratamentul cu pîpădie, scrie F. De-caux, depînd mult de modul de preparare și, de asemenea, de momentul recoltării plantei. Este cazul să recurgem exclusiv la suculecitat în august și în septembrie, mult mai activ. Ce, mai bine ar fi să-l administrăm de îndată ce l-am stors“.

<sup>1</sup> Deficitul lor constant nu este periodic repetat. O fi existînd ceva nou? Presa de mare tiraj din 8 noiembrie 1980 ne aduce la cunoștință că activitatea din anul acela se va solda cu un excedent de 8,3 miliarde de franci. Da, probabil pentru a tempera legitima noastră bucurie, ni se anunța imediat că în 1981 Asigurările se vor confrunta cu un deficit de 3,2 miliarde.



În 1965, G. Vallet a publicat diverse cazuri de alergii provocate de plante din grădinile de zarzavaturi: pătrunjelul, anghinarea și țelina. La începutul secolului, în 1902, s-a dat în vileag pentru prima oară cauza dermitelor, a căror bruscă apariție era, dealtfel, destul de curioasă, pentru că se situau între cinci și douăzeci de ani.

Între timp am putut să relev eu însumi câteva exemple de intoleranță la varza aplicată sub formă de cataplasma peste ulcerele de la picioare, răni atone sau eczeme. Așa cum scriam la vremea aceea, nu simțem cîtuși de puțin siguri că astfel de reacții nu ar putea fi imputate diferitelor produse chimice folosite în domeniul agricol.

Diverse susceptibilități sînt, de asemenea, de natură să explice un anumit număr de fenomene asemănătoare, ca bunăoară acea uimitoare „alergie la tei” sau acei violent răspuns astmatic la simpla inhalare a unei esențe pure de eucalipt, la care am fost martor.

Dar astfel de exemple sînt, din fericire, foarte rare. Deci, nu ne pot face să uităm că, după o frază a lui Leon Binet, „grădina este un laborator (de farmacie) din care ar trebui să ne servim mai des”.

„Omul, scrie P. H. Simon, amenințat de univers și chiar de el în-sus, descifrează cu mare îngrijorare secretele destinului său, citind chiar cea mai proastă „foiță”.<sup>14</sup>

Din fericire, există „foițe” bune chiar printre acelea care tratează despre medicină. Ar trebui să existe, însă, cît mai multe. Ar fi de ajuns ca medicii să publice mai des pagini nu de „vulgarizare”, ci pur și simplu „de informare”, fața de care un procent tot mai mare de cititori arată un interes crescut.

Anchetele specializate, au evidențiat că aproximativ jumătate dintre medici se arată ostili principiului informării medicale pe care îl acuză — pe drept uncori — că le complică munca. Nu se cuvine totuși să i urmărim. Căci, dimpotrivă, pare-se, informația medicală — cu condiția să fie clară și precisă — are toate șansele să-și ajute pe medic și, prin urmare, pe bolnav, pentru că, în definitiv, despre el este vorba.

Nu cred că publicul, căruia într-o multime de domenii i se expun chestiuni ambigue, ar deveni, dintr-odată ermetic în prezența unei informații medicale clare și amănunțite.

De altfel, cu prilejul unui colocviu ținut la Val de Grâce, sub președinția Profesorului de Vernejoul, doctorii Coudray, Serise și Freour s-au exprimat, în privința aceasta, fără ocolisuri: „Evoluția actuală este ireversibilă. E de dorit ca medicii care nu văd cu ochi buni informația medicală să se preocupe de ea mai activ, s-o transforme într-un factor puternic de colaborare și de înțelegere între populație și medicina care îi este oferită”.

Profesorul Leriche considera că e nevoie de douăzeci de ani ca o idee nouă să fie adoptată. El era, în cazul acesta, mai modest decît Broca, pentru care, în fața animozității unor „maestri cu funcție”, un cercetător ar trebui să se hotărască să aștepte moartea (fondatorul Școlii de antropologie n-a precizat a cui anume) pentru ca, în sfîrșit, ideile sale să poată dobîndi oarecare vază.

<sup>14</sup> *Le jardin et la ville* (Édit. du Seuil).

Am spus în altă parte că autorii aceștia mi se părea că au păcătuit prin exces de optimism. Căci dacă așa stau lucrurile în domeniul strict științific, aminările devin și mai „monstruoase” de îndată ce influențe politice sau interese financiare importante intra în joc.

Cu mulți ani în urmă, prof. J. Boyer (după el și alți medici, între care dr. Bernard Lafay) a cerut să fie luate de urgență măsuri eficiente pentru a pune la dispoziția locuitorilor din marile orașe apă potabilă, provenită din izvoare, întrucât apa de la robinet — făcută oficial potabilă prin diverse procedee — conține multiple substanțe nocive (printre altele reziduuri chimice industriale și menajere) și o însemnată cantitate de germeni microbieni sau de viruși (virusul poliomielitei, de exemplu, de care prof. Lépine s-a folosit pentru a-și fabrica vaccinul).

Apa de la numeroase robinete favorizează de altfel flebitele (R. Leriche) și afecțiunile cardiovasculare. Ea este de cele mai multe ori cancerigenă, așa cum specialiști din lumea întreagă au încercat să demonstreze.

Credincioasă misiunii ei de informare, presa de mare tiraj a făcut adesea caz de faptele acestea îngrijorătoare. Dar cititorul va putea să ne spună dacă i-a fost dat să audă, măcar o dată, pe unul dintre acești „aleși” discutând în mod clar și public.<sup>1</sup>

Dacă, ceva mai înainte, dădeam grai unui anumit scepticism în privința măsurilor care se impun fără întârziere la capitolul pesticidelor, e pentru că diverse exemple, tot atât de grave, îmi reveniseră în minte. Mă voi mărgini, să mă refer la unul.

Un anumit număr de cercetători<sup>2</sup> s-a ocupat, timp de mai mulți ani, de problema acidului boric adăugat unturilor livrate pentru consum. Din pricina foametei care în timpul războiului din 1914—1918 ne amenința și obliga Franța să importe unt din străinătate, o circulară a Ministerului Agriculturii, cu data de 11 aprilie 1916, anunțase că, în mod temporar, untul importat putea fi boricat. Se aprecia că era preferabil să cazi bolnav pentru că ai mâncat prea mult unt, decât să mori de inaniție.

Or, încă din 1945, Pfeiffer publica diverse exemple de intoxicație datorate folosirii anumitor pomade făcute pe bază de acid boric, în tratarea arsurilor: „Tratarea unei arsuri interesind 4% din suprafața corpului cu o pomadă de 10% acid boric, scria el, este de ajuns ca să atragă după sine leziuni patologice ale sistemului nervos central. Acidul boric, aplicat sub formă de pomadă sau de soluție la arsuri întinse, este o otrava cumulativă”.

Autorul sublinia atât posibilitatea borului de a străbate pielea și mucoasele lezate, cât și încetineala eliminării lui renale și acumularea în ficat și în creier.

<sup>1</sup> Cu excepția lui Bernard Lafay, totuși, care, în decembrie 1966, a luat inițiativa de a organiza la Paris un referendum despre alimentație și despre distribuția apei potabile în capitala regiunii lui.

„Ar fi posibil, raportează presa de mare tiraj în privința aceasta, să se alimenteze căminele prizoniere cu apă de izvor, cu apă, cu condiția de a se pune la punct toate tehnicile potrivite”.

<sup>2</sup> H. Martel și M. Fouassier, M. Lemoigne, M. Dreyfus, M. Thucelin, M. Truffert, L. Gounelle..., pentru ca să vorbim numai despre francezi.

În 1949, *Young* publica, după mai mult de treizeci și șase de cazuri semnalate în literatura de specialitate, șase noi observații de moartea accidentală prin ingerare de acid boric la copii (intoxicația centrului respirator, cu edem cerebral).

Numeroase lucrări moderne au arătat, de atunci, că acidul boric atacă mai ales celulele hepatice și cerebrale. Se comportă în principal ca un modificador al diverselor metabolisme, opunându-se acțiunii anumitor elemente vitale, ca vitaminele de exemplu.

După absorbirea de 0,50 g de acid boric, timp de o lună, apar tulburări (*Wiley*). Or, un diabetic, pentru care pot fi prevăzute 50 de g de unt zilnic, absoarbe în fiecare lună 7,50 g de acid boric și într-un an 90 g.

Într-o comunicare publicată în 1953<sup>1</sup>, prof. *Hugues Gounelle* și *Manique Astier* relatează că, din 1879, Pasteur arătase, în privința acidului boric, o ostilitate de principiu. În 1898 (cei douăzeci de ani ai lui *R. Leriché*) o circulară a Ministerului Agriculturii interzicea importarea oricărei sărături boricate sau borate. Se cunoștea rațiunile care au determinat revocarea temporară a măsurii în timpul primului război mondial.

Dacă, așa cum ne amintesc autorii, un decret din 25 martie 1924 a interzis folosirea acidului boric în produsele lactate, „unele presiuni au izbutit, la 20 septembrie (exact după șase luni), să obțină din nou tolerarea lui“.

În 1946, „Conferința laptelui“ respinge, o dată mai mult, folosirea acidului boric în fabricarea untului, ca și o circulară ministerială din 1947 (iar perioada de douăzeci de ani a lui *R. Leriché*, prezentul decret datînd din 1924), prohibindu-l formal. Dar interdicția aceasta rămîne teoretică, deoarece serviciul „Reprimări fraudelor“ nu are posibilitatea să intervină.

În 1954, un text reglementar vrea să-i pună capăt „însemna, scriu *H. Gounelle* și *V. Astier*, să uite de apărătorii influenței acidului boric“ și Adunarea Națională adoptă, la 23 iulie 1957, cu o majoritate masivă, propunerea unei legi pentru... autorizarea acidului boric. Trebuia să ne așteptăm la una ca asta!

În 1963, la douăzeci și trei de ani după prima promisiune a Academiei de Medicină, din martie 1940, „provizoriul“ din 1916 mai dănuia încă și acidul boric era mereu folosit la produsele lactate. Or, după *H. Gounelle* și *M. Astier*, „a autoriza acidul boric, înseamnă pur și simplu a înlesni, fără știrea consumatorilor, păstrarea unturilor murdare, contaminate, în dauna sănătății“.

Francezul, chiar cel „mijlociu“, își va da perfect seama că, așa cum se vede, „ceva nu merge“. Sau deputații știu înfinat mai mult decît toți membrii reușiți ai Consiliului superior al igienei, care, conștient de menirea lui, a găsit totdeauna de cuvîntă că trebuie să se pronunțe în probleme care țin de competențele lui și, a

<sup>1</sup> „Prioritatea sănătății publice sau a unor unturi necurate? Urarea emisă în 1940 acidului boric a rămas fără efect“. (*Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 1963).

cazul acesta, e vremea să retrădăcem „consiliile” devenite inutile la „scumpele” lor studii. Sau...

Profesorul Gounelle a obținut, în sfârșit, câștig de cauză în 1967.

\* \* \*

Ca și în publicațiile mele precedente am evitat, pe cât s-a putut, termenii tehnici care nu contribuie cu nimic la înțelegerea ansamblului.

În afară de cazuri excepționale, nu am folosit abrevieri. Uscăciunea lor se vedește în cele din urmă supărătoare și dăunează textului. Le-am rezervat unor tabele în anexă, destinate cititorilor cu deosebire interesați de anumite fructe, cereale și legume.

Majoritatea abrevierilor sînt, de altfel, bine cunoscute în zilele noastre, întrucît au intrat mai mult sau mai puțin în scrierea curentă:

G = glucide

L = lipide

P (sau Pr) = protide

A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, D, E, F, PP vor fi uneori folosite singure pentru a indica vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C...

Mg = magneziu

Ca = calciu

Fe = fier

S = sulf

P = fosfor

Cu = cupru

Z = zinc

Cl = clor

Mn = mangan

Na = sodiu, natriu

I = iod

K = potasiu

Cel = celuloză

Lucrarea aceasta nu are pretenția integrării într-un cadru științific riguros<sup>1</sup>. N-am vrut, căci s-ar fi înzecit ca vreau, și-ar fi interesat, în cel din urmă, doar pe specialiști. Obiectivul ei este în același timp general și simplu.

Cifrele date în legătură cu alcătuirea diverselor vegetale studiate sînt aproximative, depinzînd de modul de cultură, de solul care a hrănit vegetalul și de data recoltării. Observația aceasta este valabilă în ceea ce privește constantele biologice evocate: cuprul se găsește în proporție de 0,70—1,40 mg în plasma normală. Tot așa se întîmplă și cu trebuințele presupuse ale organismului în cutare vitamină, sare minerală sau cîțel element. În problema cantității, anumiți autori preconizează 400 U.I. din vitamina B<sub>2</sub> pe zi, alții 1 000 pînă la 1 500. Să fim asadar reali!

<sup>1</sup> Îndeosebi, nu vor trebui căutați toți constituenții chimici ai legumelor, fructelor și cerealelor studiate. Majoritatea altele de constituenți „chimici” pîrînd în prezent să-i revină cafelei, cu peste 600.

Indicațiile ca și proprietățile vegetalelor studiate n-au fost clare după o ordine riguroasă, scutită de posibile modificări viitoare. Ceea ce înseamnă că un vegetal care pentru un ins, determinat, va putea reprezenta un panaceu, pentru alții nu va asigura decât un aport minimal. M-am mulțumit, uneori, dar nu totdeauna, să subliniez termenii care, vădit, s-au impus până acum majorității.

Am socotit că trebuie să închin câteva pagini anumitor alge care, pentru milioane de ființe umane, fac parte din alimentația zilnică.

Pe de altă parte, cu toate că sint destul de depărtate de subiectul principal, polenul, drojdia de bere și argila au căpătat de vreme îndelungată, o astfel de importanță încît m-au obligat să vorbesc despre ele prin mijlocirea acestei lucrări.

Cu prilejul studierii aprofundate a legumelor și fructelor, după obișnuința mea, am distins numele anumitor produse bine cunoscute de medici și de numeroși cititori pentru care tratamentele naturale<sup>1</sup> au rămas familiare. Atitudinea adoptată va avea avantajul de a reaminti astăzi, ca și ieri, că tratamentele acestea nu vor înfrunza să caufere datorită unei activități incontestabile, absența efectelor secundare dăunătoare.

## CA SĂ OBTINEVI LEGUME SĂNĂTOASE!

Numerosi sînt cei care ne scriu pentru a ne întreba cum să obțină legume sănătoase, „biologice”, lipsite de substanțe supra-adăugate. Ne am adresat unui cultivator, specialist în materie, dl. L. Huillet care, viene de aproape 20 de ani, a oferit clienților legume „garantate, cultivate fără produse chimice”. Am putut aprecia calitatea recoltelor sale. Iată ce ne-a scris:

„Cele mai bune rezultate în cultura biologică vor fi obținute respectînd cîteva puncte importante:

**Respectarea stratului natural al pămîntului**, adică să nu distrugem printr-o răsturnare abuzivă a solului superior echilibrul lui de viață aerobă și anaerobă. Că să procedăm astfel, pe o mare suprafață, înlesnim prășitoarea mecanică, apoi găpatul sau sfredelierea, iar pe aproape de suprafață. Pentru suprafețele mici, se recomandă lucrul-sapă sau o unealtă special creată, care se numește *Grelinette*.

Asta presupune un sol convenabil înzestrat cu humus. Ca să reușim, procedeul mai bun decît toate celelalte este să cultivăm o plantă leguminoasă, cea mai indicată fiind trifoiul. Cînd este în floare, îl cosim. Lăsăm trifoiul pe sol pînă ajunge aproape uscat (de la 3 pînă la 5 zile, după vreme). În momentul acela, procedăm la

<sup>1</sup> Termenul de *tratament* este înțeles aici în sensul lui cel mai larg și nu se referă numai la medicamente. Căci poți să te tratezi cu un jeleu de morcovi, cu pune de calitate, cu sămînță de grâu, cu polen, completări alimentare, devenite absolut necesare pentru mulți, prin carența frecventă a alimentației noastre în vitamine sau anumite minerale și oligoelemente. Drojdiile și algele (a se vedea capitolele respective) vor aduce elemente de echilibru de care nu ne putem lipsi.

îngroparea lui superficială (0,10 m maximum) sau la o săpare ușoară, sau recurgem la grapa cu discuri.

**Înainte de răsărit:** să nu căutăm să avem un sol prea fin.

**Pentru răsaduri:** să ținem seama de fazele lunii, ceea ce poate părea o prostie, dar acesta este adevărul; strămoșii noștri țineau seama de ele și aveau dreptate.

**Culturi asociate:** vom ține seama că multe legume se stimulează unele pe altele când sînt cultivate alternativ (2 rînduri de țelină, 2 rînduri de praz, sau două rînduri de morcovi, 2 rînduri de praz). Nu numai că există o stimulare vegetativă, dar și o protecție reciprocă.

**Să respectăm asolamentul legumelor cultivate:** legume, frunze apoi rădăcini, leguminoase. Să asociem cît putem mai mult cultura trifoiului alb cu aceea a legumelor. Pentru aceasta, sa practicăm cultura rotativă a trifoiului. Să împărțim grădinița de zarzavaturi în 3 sau 4 părți, cultivînd trifoiul alb pe o parcelă în fiecare an. Mai mult, de fiecare dată cînd ne va fi cu putință, să cultivăm trifoiul între legume și sa procedăm la îngroparea lui în pămînt, cum s-a descris mai sus.

**Humus:** orice aport de humus se va face cu moderație, dar cu regularitate; orice adaos va trebui făcut cu bălegaruri compostate, bine amestecate înainte. Este preferabil să adăugăm în compostat preparate biodinamice care vor da produselor obținute, pe lângă humusul lor, fermenții necesari revitalizării solului.

**Paraziți:** se înregistrează puține atacuri atunci cînd solul este „biologic” reconstituit. Ușoare pulverizări cu rotenon<sup>1</sup> dacă este nevoie (*este inoperant în cultură 100 100 chimică*). Zeama de urzică este recomandată și, în plus, stimulează vegetația.

**Boli:** și aici, daunele sînt neînsemnate. Dacă e nevoie, să întrebuițăm sulfatul de cupru sub formă de zeamă *burdeleza*. Doza maximală (2‰) ajunge.

Să nu facem culturi în perioade nepotrivite (protejarea unei culturi forțînd o, e ceva stupid). Tot așa și cu stropirea, e bună întreținerea umidității solului, nu „încercarea” lui. Pentru a vă convinge luați o lăptucă din comerț, pregătiți-o la ora 12: după o ora s-a muiat pe jumătate. Nu mai vorbesc de ce rămîne pentru sănătate. În schimb, dacă luați o lăptucă din grădina dumneavoastră de legume recchilibrată, pregătiți-o la ora 8 dimineața și mîncăți-o la ora 20: va rămîne neschimbată. Și pentru sănătate este, desigur, cu totul altceva.

Acum, un sfat bun: de multă vreme m-am reconvertit la acest gen de cultură. Printre adepții mei și pentru mulți alții, trec drept un predecesor (nu un „înapoiat”, după o subtilă terminologie a anumitor „otrăvitori”), unul dintre primii care am înțeles respectul datorat solului și legilor lui. Și cred că dacă Steiner și Pfeiffer nu ne-ar fi deschis ochii, mulți n-am fi înțeles temeinicia lor

<sup>1</sup> Produs toxic, insecticid extras din anumite plante (leguminoase).

Nu socotesc că am explicat în amănunt detaliile adevărurilor culturii biologice; totuși, dacă anumite persoane au arătat interes rîndurilor acestora, voi fi fericit.

\* \*  
■

În ziua aceasta, în care mai revăd o dată textul ediției a 8-a, se cade totuși să *dedramatizez*, cum încerc s-o fac de mai mulți ani. Cu siguranță, va fi totdeauna preferabil să ne hrănim cu produse nepoluate în toate sensurile, adică legume bune și sănătoase, care n-au nimic de-a face cu vițelii cu hormoni, pește conservat în gheață îmbibată cu antibiotice etc.

În această ultimă privință, dacă am înțeles bine, guvernul francez a condamnat, de mai mulți ani, aceste practici.

## CAPITOLUL III

### VITAMINELE

Numeroase proprietăți ale legumelor, cerealelor și fructelor se datorează constituenților lor, dintre care fac parte și vitaminele. Pentru a evita repetările, am grupat noțiunile principale relative la aceste elemente indispensabile vieții și ocrotirii sănătății.



A trecut puțină vreme de când (cam prin 1880), problemele alimentare erau abordate simplist. Organismul animal era asimilat, cu mici deosebiri, cu soba pe care trebuie s-o umpli cu lemne ca să obții căldură, sau cu mașinile cu aburi, care își scot din cărbuni forma de energie.

Dar la sfârșitul secolului trecut, diverși creatori au observat că administrând animalelor o alimentație fără cele trei elemente energetice de bază, adică protide, materii grase și zaharuri pure, având sare și apă, acestea pierreau și nu puteau să se reproducă. În schimb, dacă li se completa regimul (care comporta, teoretic, toate elementele necesare organismului) cu gălbenuș de ou și cu lapte integral, animalele creșteau normal.

Astfel apărea ideea că „trebuie să existe”, în gălbenușul oului sau în lapte, anumite substanțe necunoscute absolut necesare dezvoltării normale. Lucrări ulterioare au permis să se descopere existența unei vitamine, denumită vitamina A, a cărei prezentă, deși în doză *infinitesimală*, se vădește obligatorie în alimentație.

„Pentru prima oară, scrie A. Orain<sup>1</sup>, omul trebuie să admită că, pentru a se alimenta, nu-i ajunge să absoarbă substanțe inerte, care produc sau degajă energie în organism; că, pentru a-și întreține viața, trebuie să facă apel la viață, și că, ucigându-și alimentele, își scurtează considerabil existența”.

Progresele științei moderne nu făceau altceva decât să confirme anumite noțiuni empirice ale trecutului. Câți predecesorii noștri, uneori foarte depărtați, sesizaseră de vreme îndelungată, importanța acestor elemente „calitative”. Fără să le cunoască natura exactă, ei știau să utilizeze unele dintre proprietățile lor.

Dacă Vasco da Gama, în 1497, și-a pierdut două treimi din echipajul lui din cauza scorbutului, au trecut deja mai multe secole de când navigatorii, ca să se ferească de boala aceasta și de alte

<sup>1</sup> A. Orain, *Guide de la Santé par les vitamines des aliments* (1958)



afecțiuni, știu că trebuie să ia cu ei vegetale proaspete, lămi, unde-osebi, ceapă și varză.

Proprietățile antirahitice ale ulciului din ficat de morun este la rîndul lor, bine folosite înainte ca vitamina D să fi fost descoperită.

Se pare că ne putem întoarce cu mintea în trecut, cu mult mai mult în timp, și că grecii au știut să utilizeze virtuțile actualelor noastre vitamine.

Empirismul, „arcă sfîntă a medicinei” de care, spune *Trousseau* trebuie să ne ferim de-a ne atinge, se găsește încă, în privința aceasta (ca și în atîtea altele), la originea progreselor actuale considerabile.

Astfel, de la descoperirea lor încoace, s-a vorbit mult despre vitamine. Se va mai vorbi încă mult, ca despre diastaze de altmînduri, despre fermenți, despre oligoelemente, pe care le vom analiza mai departe.

Importanța lor este într-adevăr capitală: suprimarea vitaminei C atrage după sine scorbutul, eliminarea vitaminei A provoacă tulburări ale creșterii și afecțiuni oculare care pot duce la orbire, absența vitaminei B din alimentație se soldează cu apariția bolii „beri beri”<sup>1</sup>, iar cea a vitaminei D duce la rahitism.

„Importanța biologică a vitaminelor, declară *Guggenheim*, constă în funcția lor de cofermenți, care le face în stare să catalizeze procesele enzimatice ale țesuturilor vii. Viața normală nu poate fi menținută dacă organismul viu nu primește, ca factori de nutriție vitaminele pe care nu le poate sintetiza”.

Organismul animal trebuie să prunească obligatoriu aceste elemente indispensabile prin intermediul alimentelor. Vitaminele se găsesc, mai mult sau mai puțin numeroase și în cantitate mai mare sau mai mică, în aproape toate vegetalele. Le cunoscem, la majoritatea, structura exactă și proprietățile. Știind aproape toate nevoile organismului — sănătos sau bolnav — pentru majoritatea vitaminelor cunoscute în prezent este lesne, raportîndu-ne la tabele înțelime pentru folosirea aceasta, de a ne adresa, în orice moment plantelor, fructelor și legumelor celor mai bogate în anumite vitamine.

Terapeutică vitaminică deține, și-l va păstra fără îndoială pentru totdeauna — ansamblul acestor drepturi. Totuși, cu excepția cazurilor patologice, care țin de intervenția medicului, ar fi zadarnică atenția de a calcula în ansamblul vegetalelor ingerate, cantitatea de vitamine administrată în funcție de nevoile teoretice. Ar fi de prisos, căci, pentru a rola o frază a prof. *Valette*, „spiritul geometric nu duce decît la dezastre în domeniul terapiei”. N-am putea trata un organism complex cum tratăm un piston. Decepții n-ar întîrzia să apară.

<sup>1</sup> Boala cauzată de lipsa vitaminei B, datorată consumării exclusiv a orezului decorticat.

<sup>2</sup> Cataliză acțiune fizico-chimică prin care anumite corpuri zise „catalizatori”, chiar într-o cantitate foarte mică, determină modificări în mase în care se găsesc, fără să fie ei înșiși modificați chimic.

Se cuvine să ne convingem că, pentru cine își variază cît mai mult cu putință hrana, rezervînd un loc larg crudităților, „problema vitaminelor“, în realitate, nu există. „Alimentele naturale sînt totdeauna perfect echilibrate pentru speța căreia îi convin“ scrie A. Orain. Cu excentia citorva cazuri particulare, nu există riscuri serioase de hipervitaminoză.

Totul se petrece ca și cum organismul ar ști să utilizeze vitaminele pornind de la rația alimentară zilnică, treptat, pe măsura nevoilor sale, compensînd un deficit momentan, stocînd în alte părți vitaminele pe care nu le folosește imediat. Aducîndu-i zilnic noi vitamine naturale, putem să ne ajutăm la maximum organismul să devină sau să rămînă ceea ce dorim să fie.

În stadiul actual al cunoștințelor noastre ne găsim obligați, în privința aceasta, ca și în multe altele, de a-i arăta încredere, de a-i recunoaște acea „inteligentă“ pe care i-o întuim fără să putem încă demonstra în întregime. Știm de pe acum că mediul nostru lăuntric (sînge, limfă sau alte componente) este înzestrat cu o netăgăduită putere „tampon“ care ne pune la adăpostul unei acidifieri sau al unei alcalinizări brutale și primejdioase. Tot astfel probabil, se întîmplă și cu vitaminele. De altfel, dacă organismul nostru n-ar avea mijloace de a se apăra și de a se adapta, pentru un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, am suporta ani în șir, fără simptome evidente, ingestia și inhalarea a numeroase otrăviri și toxine, la care sînt expuși, de obicei, locuitorii marilor orașe.

Două noțiuni suplimentare trebuie semnalate:

1) Vitaminele sintetice nu se pot substitui vitaminelor naturale. Numeroși autori au dat explicații asupra acestui subiect. Anumite afecțiuni, care n-au reacționat la doze importante de vitamine sintetice, au fost vindecate cu cantități mult mai mici de vitamine naturale.

2) Alimentele prea fierte, sterilizate și, în genere, sărăcite în vitamine, *a fortiori*<sup>1</sup> cele care sînt total lipsite de vitamine, se comportă, după anumiți autori, ca niște „Anti-vitamine“, pe care un adaos vitaminic suplimentar nu ajunge totdeauna să-l neutralizeze. Lucrul este lesne de înțeles dacă ne reamintim că alimentele, pentru a fi perfect asimilate, trebuie să conțină ansamblul echilibrat cu care le-a înzestrat natura. Un aliment lipsit de vitaminele lui sau nu poate fi asimilat sau, ca să fie asimilat, va trebui să „se servească“ de vitaminele necesare stocate în organism. În cele din urmă, organismul se găsește, mai mult sau mai puțin, lipsit de vitaminele în cauză.

„Rezervînd zilnic un loc de seamă crudităților în alimentație, scrie A. Deglos, veți avea din belșug toate vitaminele — A, B, C, D etc. pînă la Z, toate cele descoperite pînă acum și cele care mai rămîn încă de descoperit. Le veți absorbi fără ca măcar să bănuiți, așa cum domnul Jourdain făcea proză fără să știe“.

Cîteva noțiuni complementare ne apar aici indispensabile.

— *Avitaminozele* — adică împrejurările în care sîntem lipsiți total de anumite vitamine — sînt, în vremea noastră, lucruri relativ

<sup>1</sup> A fortiori (lat.) = „printr-o rațiune mai puternică“.

rare, cel puțin la popoarele care beneficiază de un anumit nivel de viață. Scorbutul și boala „beri-beri“ nu mai ating decît populațiile a căror hrană se bazează exclusiv pe orez, cînd autohtonii comit greșeala de a înlocui orezul tradițional cu orezul decorticat, lipsit de vitamina B.

Dar *hipovitaminozele* — deficitul de vitamine — sînt cu duiumul în civilizațiile noastre în care alimentația, compusă adesea din conserve și din produse „rafinat“ este în realitate o capcană, căci prea adesea aduce alimente devitalizate, lipsite de principiile vitale indispensabile, printre care se află vitaminele.

Este anormal, deci, ca, în zilele noastre, francezul mijlociu să aibă o alimentație mai puțin bogată în vitamine naturale, decît mai puțin echilibrată, decît tărănul egiptean nevoiaș.

Hipovitaminozele există, în țările noastre, pentru cine își dă ostentia să le cerceteze, clipă de clipă, în toate familiile. Unele sînt benigne, altele cu urmări mai grave. De altfel, tulburările provocate nu sînt totdeauna raportate la adevărata lor cauză.

Adulții sînt atinși, dar în principal suferă copiii hrăniți cu lapte smîntînit, cu rascluri lipsite de vitamine. Ei plătesc, bineînțeles, un greu tribut acestor carențe vitaminice. Și cît de simplu este să acordăm, în regimul alimentar zilnic, un loc mai larg crudităților, legumelor și fructelor diverse, deopotrivă drojdiilor alimentare a căror bogăție în vitamine a fost demonstrată de vreme îndelungată.

Alături de aceste hipovitaminoze prin insuficiența aportului, există altele datorate unor tulburări hepatice și intestinale, unui defect de utilizare, de asimilare, unei perturbări în ciclul organic. O fitoterapie adaptată, apoi o largă utilizare a legumelor sau a fructelor indicate, permit adesea să se rupă acest cerc vicios.

Există și cazuri de *hipervitaminoză*, întîlnite atunci cînd doze excesive de anumite vitamine au fost administrate într-un răstimp mai mult sau mai puțin îndelungat. De pildă, urmările hipervitaminozelor A pot fi supărătoare: dureri de cap, amețeli, vomă, iritabilitate, nerăbdare, slăbire, dureri articulare etc.

Cu titlu informativ: 100 000 de unități internaționale din vitamina A — adică 4 „perle“ sau drajeuri de 25 000 de unități internaționale — echivalează cu cantitatea conținută în 200 g de ulei de ficat de morun.

Este, de asemenea, și cazul hipervitaminozei D, exprimată prin tulburări digestive și renale, printr-o oboseală mai mult sau mai puțin importantă, prin dureri articulare, migrene...

Vitaminele, se vede, nu trebuie minuite fără socoteală în terapeutică.

Vom prezenta următoarele vitamine:

- 1 Vitamina A sau vitamina antixeroftalmică<sup>1</sup>
- 2 „Complexul vitaminic B“ constituit, în stadiul actual al cunoștințelor noastre, din:
  - a) Vitamina B<sub>1</sub> sau antiberiberică, sau aneurină, sau tiamină
  - b) Vitamina B<sub>2</sub> sau riboflavină

<sup>1</sup> Termenul acesta și alte cîteva, în număr limitat, sînt date pentru folosul cititorului prevenit. Se vor găsi de altfel în dicționar, dar nu este obligatorie cunoașterea lor pentru înțelegerea capitoului.

- c) Vitamina B<sub>3</sub> sau *vitamina PP*, sau antipelagrosă, sau amidonicotinică, sau nicotinamică
- d) Vitamina B<sub>5</sub> sau *acidul pantotenic*
- e) Vitamina B<sub>6</sub> sau *piridoxină*
- f) Vitamina B<sub>7</sub> sau *vitamina H*, sau biotină
- g) Vitamina B<sub>9</sub> sau *acid folic*
- h) Vitamina B<sub>12</sub> sau *cianocobalamină*
- 3 Vitamina C sau antiscorbutică, sau acid ascorbic
- 4 Vitamina C<sub>2</sub> sau *vitamina P*
- 5 Vitamina D sau antirahitică
- 6 Vitamina E sau tocoferol
- 7 Vitamina F (acizi grași nesaturați)
- 8 Vitamina K sau antihemoragică

## VITAMINA A

sau *antixerofthalmică (liposolubilă)*<sup>1</sup>

Vitamină de creștere, cu importanță considerabilă pentru organismele tinere. Antiinfecțioasă, cu acțiune asupra echilibrului „acido-bazic”, ea contribuie, printre altele, la nutriția cartilajelor și a oaselor, a organelor digestive, a vaselor sanguine, a mucoaselor, a tegumentelor (este un ocrotitor al epitelilor) și implicit un factor de întinerire.

Efectele ei care reglementează somnul și tensiunea arterială sint deopotrivă de reținut. Ea se comportă, pe de altă parte, ca un antagonist al tiroidei și ca frenator folicular în sindromul dureros care precede menstruațiile.

Abșenta atrage după sine leziuni oculare: micșorarea acuității vizuale, umflarea pleoapelor cu apariția de cruste și depilare, întărirea și opacitatea corneei, xeroftalmie, adică o oftalmie uscată, cu roșeață, senzația de durere usturătoare, putînd duce la orbire.

Se mai observă, în plus, o oprire a creșterii și o scădere a solidității oaselor.

Lipsa vitaminei A provoacă deopotrivă slăbirea prin denutriție, o stare de oboseală, o scădere a rezistenței la infecții (gripă etc.), modificări la nivelul pielii și al mucoaselor care ajung uscate, la nivelul unghiilor, care se rup ușor, și al părului, care se închide la culoare. Se constată deopotrivă tulburarea menstruațiilor, cu întârrirea dureroasă a sînilor, dureri abdominale, migrene, nervozitate, neliniște.

Hipovitaminozoza A expune, în sfîrșit, la formarea calculilor.

La „Convorbirile de la Bichat” din 1980, s-a pus accentul pe rolul jucat de retinoide în prevenirea cancerozei. Derivate din vitamina A, retinoidele ar avea o acțiune preventivă și curativă asupra unor anumite leziuni epiteliale considerate ca pretumorale posibile.

Un exces de vitamina A, am văzut, poate atrage tulburări. *Morrice și col* (Chicago, 1960) au raportat cazul unor femei tinere

<sup>1</sup> Se spune liposolubile despre corpurile care sînt solubile în grăsimi, cele solubile în apă se numesc hidrosolubile.

la care absorbția zilnică a 200 000, și a 220 000 de unități din vitamina A provocase o intoxicație gravă, simulind o tumoră cerebrală.

Principalele ei indicații sînt: întîrzierile de creștere, astenia, diversele infecții (respiratorii și digestive), tulburările oculare, întîrzierile în cicatrizarea rănilor.

Vitamina A se găsește (în genere sub formă de provitamină A sau carotină) în majoritatea plantelor și a legumelor verzi și în numeroase fructe, mai ales în morcovi, usturoi, ceapă, roșii, frunze de spanac, piersic, agud, castan, în banană, în nap, în ananas, cereale, coacăze, zmeură, duche, caise, lămii, portocale, sau măceș, în fructe oleaginoase (și în uleiuri vegetale). Ea este la fel de abundentă în bețele de grâu, în gălbenușul de ou, în laptele integral, în smântină, în unt, în ficat de pește (ulei de ficat de morun)...

La copii, folosirea exclusivă a laptelui smîntînit, a celui fiert în cloț, a făinilor rafinate atrage, în genere, tulburări grave de avitaminoză A. Adulții supuși la regimuri stricte (fără grăsimi, legume verzi, ouă) îi duc în general lipsa. O bună asimilare a vitaminei A necesită, pe de altă parte, funcții hepatice și intestinale corecte.

Se evaluează la 5 000 de unități internaționale — adică la 2 mg — doza de vitamină A necesară zilnic. 10 g de ulei de ficat de morun conțin circa 2 mg și 100 g de ficat animal de la 3 la 50 mg. Morcovul conține de la 3 pînă la 9 mg de caroten la 100 g, salatele de la 4 la 8 mg, măceșul 5 mg.

Trebuie să amintim aici studiile lui L. Binet și ale lui Strumza asupra puternic regeneratoare sanguine a carotenului. La cîinii anemici, autorii au arătat că administrarea carotenului pe cale digestivă atrage o sporire importantă a globulelor roșii și a hemoglobinei.

## COMPLEXUL VITAMINIC B

Unora li se poate părea ciudat cum se schimbă numele anumitor vitamine și cum sînt trecute în cadrul vitaminelor B, impotoponate cu un număr. Se cunoaște vitamina PP, ajunsă în stadiul acestei vitamine B<sub>3</sub>, în vreme ce acidul pantotenic a devenit B<sub>5</sub>, iar vitamina H — vitamina B<sub>8</sub>.

Această nouă clasificare corespunde, totuși, realității. Cercetătorii și-au dat seama, cu mai mulți ani în urmă, că vitaminele B<sub>1</sub> și B<sub>2</sub> nu se găsesc în genere singure, ci asociate cu altele, dintre care unele nu-și dezvăluiseră încă „rudenia”. S-a observat, că acidul pantothenic<sup>1</sup>, piridoxina și altele aveau proprietățile fizico-chimice și biologice analoage. Cercetările continuînd, cercetătorii și-au dat treptat seama că vitamine diverse erau adesea întîlnite în aceleași vegetale sau în aceleași produse animale, că acționau în același sens, că se ajutau reciproc, se completau, și în ultimă instanță făceau parte dintr-un ansamblu nedisociabil. A luat naștere noțiunea unui „complex” numit „complexul vitaminic B”, care se va

<sup>1</sup> Căroră anumiți cititori și cititoare li cunosc numele, căci produsul li s-a prescris ca mijloc de luptă contra căderii părului.

dovedi indispensabil metabolismului celular (respirație, nutriție, asimilare).

A trebuit așadar, potrivit unei logici temeinice, să se reclaseze vitaminele și să li se ia numele sau denumirile pe care le aveau înainte (majoritatea vitaminelor au purtat diferite denumiri). Problema clasificării nu s-a rezolvat, de altfel, în mod definitiv. Nu se știe încă dacă anumite vitamine nu sînt, în fond, niște „principii”. Faptul acesta confirmă valoarea cercetărilor care tind să aducă mereu mai multe precizări folositoare.

Este în orice caz esențial să ne reamintim această noțiune capitală: știința actuală a recunoscut că anumite vitamine coexistă în natură și că, în cazul de față, fiecare vitamină din complexul B nu pare să aibă valoare și „să-și dea contribuția maximă” decît dacă este administrată împreună cu seменele ei. Fiecare pare să joace, față de celelalte, un rol de catalizator și totodată de reglementare. Ele se completează unele pe altele în diversele lor funcții.

Dacă vitamina C sintetică nu poate vindeca, numai ea, un scorbut hemoragic, în schimb sucul de lămîie este în stare, întrucît posedă deopotrivă vitamina P, a cărei acțiune asupra permeabilității capilare s-a dovedit capitală. De aceea, vitamina P a devenit vitamina C<sub>2</sub>.

Noțiunile acestora, relativ recente, sînt dintre cele care readuc, ca dovezi de sprijin, orientarea către natural, către produsul echilibrat. Mai mult încă, ele ne simplifică în mod considerabil efortul. Căci dacă avitaminozele grave cer administrarea, în doze unor mase, a vitaminei în cauză, astăzi în civilizațiile noastre se manifestă doar sindroame hibride și vagi, în general nedagnosticate, datorate unor hipovitaminoze șterse. În cazurile acestea se cuvine, oare, să prescriem cutare sau cutare vitamină? Sau cutare cu cutare asociație vitaminică? Și în ce doze? „Nu e totdeauna ca putîm să delimităm frontierele indicațiilor respective” — scria H. Gounelle și M. Blodin<sup>1</sup>.

Fără îndoială, cunoaștem în prezent cîteva aspecte vădit logice. Există în prezent date despre nevoile aproximative ale organismului nostru în anumite vitamine. Dar metabolismul profund al acestor elemente nu este încă pe deplin elucidat. De aceea, avem temeiuri să ne temem că administrarea cutărui sau cutărui cocktail vitaminic provenit din industrie — echilibrat în aparență — poate să nu ducă, la urma urmelor, decît la un dezechilibru adăugat celui pe care doream să-l tratăm.

Terapeutică vitaminică este, într-adevăr, departe de a obține rezultate constante, binefaceri scontate pe care, teoretic, am fi în drept să le sperăm. Poate că, în unele cazuri „s-a dat greș” prin eroare de diagnostic sau prin neadaptarea dozelor prescrise. Dar nu este exclus, ținînd seamă de extrema și încă imprevizibilă complexitate biologică, ca vitaminele administrate să fi avut o cu totul altă influență, poate chiar negativă.

Putem da chiar exemple semnificative. Astfel, doze puternice de vitamina B<sub>1</sub> sînt susceptibile să provoace o pelagră. În cazul

<sup>1</sup> „Comment prescrire les vitamines”. L'Expansion, Paris 1960

acesta, nu este vorba de o carență veche în vitamina PP (în prezent B<sub>3</sub>) ci, mai degrabă, de distrugerea ei printr-un exces de vitamina B<sub>1</sub>.

Fiind demonstrat, un astfel de exemplu ne sare în ochi. Asta înseamnă, oare, că altele, inaparente, nu există? Terapeutică „de atac” are, prin forța lucrurilor, numeroase șanse să-și depășească scopul. Și, ca să revenim la vitamine, nu ne este interzis să ne gândim că administrarea unei vitamine izolate este adesea susceptibilă (provocând un dezechilibru humoral, agravând o dezarmonie anterioară prost etichetată), să provoace un nou sindrom... care va rămâne să-l descriem.

Prin urmare, reîntoarcerea la o alimentație sănătoasă, bogată în crudități, cu o înțeleaptă utilizare a plantelor, elemente înzestrate cu vitamine utile în proporții echilibrate, va avea toate șansele să atenueze sau să vindece anumite maladii, majoritatea minore, dar care prin cronicitatea lor otrăvesc existența.

Douăzeci de grame de pătrunjel (greutatea unei scorii), adică, cît ai apuca între două degete, conțin 20 mg de vitamina C — adică un sfert din nevoile teoretice zilnice. Douăzeci de grame (o lingură pentru supă) de drojdie uscată conțin 10 pînă la 20 mg din vitamina antipelagrosă, 20 de mg fiind doza zilnică folositoare.

Putem deci repeta, fără teama de a greși, că o alimentație sănătoasă, biologică, acoperă nevoile vitaminice ale organismului nostru.

Indicațiile complexului B sînt numeroase; printre ele enumerăm creșterea, convalescențele, sarcina, diversele tulburări de asimilare, nevralgiile și polinevritele, inflamațiile limbii și ale gingivilor, lipsa poftelor de mîncare, colitele, constipația, anemia, oboseala generală, instabilitatea, tulburările tiroidei, ale suprarenalelor, ale pancreasului, prevenirea arteriosclerozei, sechelele tratamentelor cu antibiotice a căror administrare, suprimînd în genere parțial sau total flora intestinală utilă, atrage după sine o carență vitaminică. Se știe că, în acest ultim caz, administrarea paralelă de drojdie (elementele cele mai bogate în vitamina B), a devenit de multă vreme o regulă imperioasă în medicină.

a) *Vitamina B<sub>1</sub>*, sau *antiberi-berică* sau *aneurină*, sau *tiamină* (*hidrosolubilă*)<sup>1</sup>.

Se găsește în cantități mari în coaja grăunțelor (griu, orez etc.) și în alte vegetale: nuci, leguminoase, arahide, în majoritatea legumelor și a fructelor, în drojdi. O regăsim în piinea tradițională făcută cu făini extrase cu preț convenabil și în orezul nedecorticat, așa cum îl consumă extrem-orientalii. În schimb, piinea albă și orezul glasat sînt aproape în întregime lipsite de această vitamină.

Prin anul 1885, armata Indiilor neerlandeze, hrănită cu orez de acesta, a avut un sfert din efective indisponibile. Guvernul olandez, alarmat, a trimis o misiune ca să studieze maladia beri-beri, considerată microbiană crezînd o clipă că i s-a descoperit agentul causal. Eijkman, membru al echipei științifice, a primit sarcina de a studia caracteristicile virusului presupus. El a încercat zadarnic, inocuînd găinile (păsări susceptibile de a contracta paralizia beri-berică)

<sup>1</sup> *Hidrosolubil*: se spune despre corpurile solubile în apă.

care nu păreau incomodate. Într-o bună zi însă, toate viețile din ograda cu orătării, inoculate sau martore, și-au pierdut în același timp capacitatea de a merge. În scurtă vreme, tot simultan, toate s-au vindecat. Eijkman a căutat soluția observând riguros împrejurările. Și astfel a remarcat că viețuitoarele, alimentate la început cu orez decorticat, adică separat de pojghița din afară, se îmbolnăviseră. Vindecarea a coincis cu reluarea alimentației cu orez necurățat. Era evident deci că tegumentul bobului conținea „ceva” a cărui absență din alimentație cauza boala beri-beri. În 1911, Funk a numit elementul acela ipotetic „vitamina antiberiberică”.

În Indochina, acum vreo treizeci de ani, băstinașii voind să consume orez decorticat în locul celui obișnuit, s-a declanșat o „epidemie” de beri-beri pe care Serviciul francez al sănătății a rezolvat-o prin administrarea de *paddy* (orez nedecorticat) și, pentru cazurile grave, de vitamina B<sub>1</sub>.

Această vitamină joacă un rol important și în echilibrul nervos. Este un stimulent al poftei de mâncare și are puterea să activeze mișcările intestinului (peristaltice). Ea mai favorizează, pe de altă parte, absorbția oxigenului și asimilarea zaharurilor. În plus, intervine în sinteza grăsimilor, pornind de la zaharuri, numite și glucide sau hidrați de carbon (în limbaj științific).

Pe lângă tulburările digestive, lipsa completă atrage după sine boala beri-beri<sup>1</sup>, cu următoarele simptome:

— starea preberi-berică, cu edem și slăbiciunea picioarelor, palpitații, dureri reumatismale;

— forma paralytică sau uscată: paralizii și atrofia musculară a picioarelor se întind până la mușchii spatelui, retracții ale tendoanelor, palpitații, insuficiență cardiacă, moarte prin asfixie;

— forma umedă sau edematoasă: tulburări circulatorii, edemul membrilor inferioare, uneori a gâtului și a feței, paralizii, tulburări ale nervilor cranieni, vomă, asfixie, convulsii, sineuri.

Hipovitaminoza B<sub>1</sub> este frecventă datorită alimentației defectuoase (ierberc, sterilizare, rafinări alimentare diverse) și favorizată de insuficiențele digestive și intestinale, ca și de diverse tulburări de asimilare tisulară.

Folosirea excesivă a zahărului rafinat și a făinilor „moarte” atrage după sine un beri-beri rudimentar, de formă atenuată, care scapă adesea diagnosticării. Alcoolismul, care epuizează rezervele organice de vitamina B<sub>1</sub>, atrage polinevritele.

Insuficiența vitaminei B<sub>1</sub> produce nevrite, o stare de oboseală, dureri de cap, iritabilitate, tulburări ale memoriei, palpitații, gâfeli, amețeli, inapetență. Ea favorizează ulcerul stomacului, ulcerul gambei, degerăturile.

<sup>1</sup> Multiplele și constantele interacțiuni a tot ce alcătuiește un organism animal (interacțiunea glandelor endocrine, a sistemului vagosimpatic al căui dezechilibru afectează organele digestive, genitourinare, inima...) interdependența tuturor constituenților organici sînt dovedite o dată mai mult de către următorul fapt particular: în beri-beri-ul experimental, fără prezența magneziului, vitamina B<sub>1</sub> nu atrage după sine nici o regresie a tulburărilor, în schimb *paddy*-ul, orezul nedecorticat, produs natural echilibrat, care cuprinde tot ce este necesar ca să acționeze, vindecă această boală.



Indicațiile sale principale sînt diversele nevralgii, nevrite, diabetice, paralizii post infectuoase, polinevrite alcoolice, diabetice, medicamentoa-e, tulburări ale ritmului cardiac, ale sarcinii, oprirea creșterii și spasmofilia sugarului.

Doza zilnică necesară este evaluată la circa 2—3 mg

Cuticula orezului conține circa 2—2,5 mg de vitamina B<sub>1</sub> la 100 g, semințele de grâu, de orz, de secară conțin 1—2 mg la 100 g, soia 0,3—1,5 mg, nua — 0,5 mg, ficatul 0,5—1,3 mg, gălbenușul de ou 0,3 mg.

Mai puțin sensibilă la căldură decît vitamina C, fierberea atrage totuși pierderi importante de vitamină B<sub>1</sub>.

Cîteva date recente îi vor încuraja pe partizanii tratamentelor pe bază de vegetale, fie că este vorba de plante medicinale, de legume, de fructe sau de cereale.

În privința infuziilor și a maceratelor de plante pe care le prescriem sistematic celor care ne consultă, cu efect *curativ* și *preventiv*, se mai găsesc liber-cugetători care afirmă mereu în saloane, dar niciodată în vreo dezbateri în fața publicului — că preparatele acestea nu sînt decît apă *chioară*.

Or, infuziile de frunze de afin, de exemplu sînt — între altele — eticace în diabet, colibaciloza și tulburări circulatorii; infuziile de frunze de coacăz negru, de crețușcă (sau barba-caprei) sînt indicate, în genere, în puseurile reumatismale; decocturile de frunze de măr sînt, în general, suverane în anginele banale.

Compoziția acestor plante ne indică în momentul de față taina eficacității lor, cunoscută de secole de către medici, și în special de către cei ce le folosesc.

„Scientiștii” ignoranți sau de rea-credință, afirmă și ei cu dragă inimă că fierberea păgubește plantele, într-o proporție însemnată, de constituenții lor, mai ales de vitamine, ceea ce — în cazul acesta — este în parte adevărat.

O lucrare foarte interesantă a lui C. Schungeten și C. Mathis<sup>1</sup> subliniază conținutul în vitaminele B<sub>1</sub> și B<sub>2</sub> al unui număr de 18 plante, dintre cele mai folosite, sub formă de infuzie sau de macerat la cald (pelin, coacăz negru, fumăriță, melisă, mentă, afin, paltin, rozmarin, verbină, tei etc.) Iată concluziile, cu cifre elocvente, în privința plantelor alese pentru reputația datorată *proprietăților tonice* și efectului lor asupra *sistemului nervos*:

„... hipovitaminozele sînt frecvente datorită unui anumit dez-echilibru în alimentație. Plantele medicinale, administrate sub formă de *simple infuzii sau macerate*, pot furniza și ele un anumit aport de vitamine naturale”. Astfel, detractorii sistematici ai *fitoaromaterapiei* se văd, și de data aceasta, lipsiți de falsele lor argumente“

Alimentele bogate în vitamina B<sub>1</sub> (după dr. Creff, *Le Gén.* 1980; în miligrame la sută de grame): făină de grâu 0,36—0,5; orez grăuntele întreg 0,5; grăuntele curățat 0,03; pelicula 2,3; cartoful 0,08—0,01; mazărea 0,36; alte legume 0,4—0,6; fructe (mere, pere, prune,

<sup>1</sup> „Etude de la teneur en vitamines B<sub>1</sub> et B<sub>2</sub> de quelques plantes des usages médicaux”, C. Schungeten et C. Mathis (Lab. de Mat. médicale, Fac. Pharmacie de Strasbourg) — în „Plantes médicinales et phytothérapie”, 1979 — T.IX (réservée aux professionnels).

caise, piersici, banane) 0,01—0,15, drojdie, extras 2,0—10, drojdie uscată 0,2; carne de vită pină la 0,6, de miel 0,1—0,2; de porc pină la 1; de pasăre 0,1, lapte amăr, în medie 0,02, de vacă, minimum 0,04, de capră în medie 0,04; gălbenuș de ou 0,3—0,5.

b) *Vitamina B<sub>2</sub>*, sau *riboflavină* (hidrosolubilă).

O găsim în aceleași alimente ca vitamina B<sub>1</sub>: drojzii, germeni de cereale, frunze de vegetale, în anumite fructe (caise), în lapte, în gălbenuș de ou, în ficat, în polen (cf. Capitolul IX).

Importanța ei vizează funcțiile de reglementare celulară, acționează asupra metabolismului, zaharurilor, grasimilor și proteinelor, prezidind astfel echilibrul nutritiv. Exerciță o acțiune favorabilă asupra pielii și mucoaselor și joacă un rol în echilibrul intestinal. Este un factor de creștere.

O găsim în mușchi, în retină (cu rol în adaptarea vizuală la lumină).

Carența ei se observă la sugarul hrănit exclusiv cu lapte artificial, la adult în anumite situații: convalescență, sarcină, la muncă, după enterocolite. Unele tulburări ale asimilației, favorizează apariția carenței vitaminice.

*Hipovitaminoza B<sub>2</sub>* se manifestă prin tulburări gastrointestinale diverse (enterită, tulburări de resorbție a grasimilor), leziuni oculare (tulburări vizuale, cataracte...), leziuni la nivelul pielii și mucoaselor (fisuri la încheieturi, atrofia papilelor limbale, unghii casante, păr tern și sfărâmițos).

Se constată, de asemenea, o oprire a creșterii la copiii mici, la adult, o stare de oboseală și crampe musculare.

Principalele indicații sînt în anumite afecțiuni ale pielii și ale mucoaselor, seborree, eczeme, conjunctivite, tulburările adaptării vizuale la întuneric, enterita cronică, crampe musculare, astm, migrene, inflamații ale gurii, întârzierea dezvoltării la sugari și copii.

Doza necesară zilnic se situează între 1 și 2 mg.

Drojdiile conțin 2,5—3 mg la sută de g, germeni de cereale 0,5—1,5 mg, gălbenușul de ou cca 0,25 mg, laptele de la 0,1—0,25 mg.

Vitamina B<sub>2</sub> este mai puțin sensibilă la căldură decît vitamina B<sub>1</sub>.

c) *Vitamina B<sub>3</sub>* sau vitamina PP<sup>2</sup>, sau antipelagrosă, sau *amidonicotinică* (hidrosolubilă).

Vitamina este prezentă în germenele de grâu, în drojzii, în învelișul grîului și al orezului, în numeroase legume și fructe proaspete, în polen ș.a.

Factor important în nutriția țesuturilor, ea participă la metabolismul corpurilor grase și al zaharurilor.

Carența ei atrage pelagra, caracterizată mai întîi printr-o oboseală rebelă, prin tristețe și insomnii. Survin rapid și tulburări digestive (arsuri gastrice), afte, diaree, ulcerații, degerături, pe la nivelul pielii, febră, mîmuri și picioarelor, uscăciunea pielii, care devine sfărîmițoasă, dureri, tulburări nervoase diverse și nebunia pelagrică, precedînd moartea.

<sup>1</sup> Schimbările care se petrec în organism.

<sup>2</sup> Indicativul „PP” provine de la „pellagra preventive factor”.

Hipovitaminoza PP este frecventă în țările în care hrana, monotonă, se bazează pe porumb sau orez (Extremul Orient), fiind favorizată de tulburări intestinale.

Vitamina PP este indicată în pelagră, dermatoze, tulburări circulatorii periferice, degerături, afte, inflamații bucale, enterocolite, psihoze, stări depresive.

Doza utilă necesară este de ordinul a 20 mg pe zi.

Drojdiile conțin din vitamina aceasta 50—100 mg la sută din produsul uscat, ficatul de vită și de porc 10—25 mg la 100 g, cartoful 1 mg și soia 5 mg.

Studiul malformațiilor a evidențiat anumite fenomene legate de vitamina PP. Experimental, carența ei este suficientă pentru a produce la embrion sudura degetelor. Ca efect opus, vitamina PP este capabilă să prevină apariția monstruozițiilor. Astfel, embrionii găinilor tratați cu anumite produse (cacodilat de sodiu, insulină), dau indivizi purtători de malformații diverse (atrofia membrilor, malformația ciocului etc.). Dacă i se administrează embrionului, în același timp cu produsul responsabil, vitamina PP, aceste monstruoziții sînt evitate.

Ne explicăm acum faptul că, dacă acțiunea insignifiantă a unui agent poate rămîne fără efect, o a doua acțiune — deopotrivă de slabă — supraadăugată, atacînd aceleași procese evolutive, poate provoca anomalii uneori foarte grave. Infectarea cu virusi, pe de o parte, și hipovitaminoza minimă, pe de altă parte, vor putea, de pildă, asociindu-se, să provoace monstruoziități.<sup>1</sup>

d) *Vitamina B<sub>3</sub> sau acidul pantotemic* (hidrosolubil)

Foarte răspîndită în regnul vegetal și animal, carența acestei vitamine este rară. O găsim în drojdii, în gălbenușul de ou, în numeroase vegetale, în lăptișorul de matcă etc.

Este ocrotitoare a celulelor, epitelilor și a celulei hepatice. Participă la asimilarea materiilor grase.

Carența ei experimentală se soldează cu leziuni degenerative și inflamatorii ale ficatului, ale mucoaselor respiratorii și gastrointestinale, anumite maladii eczematoase ale pielii, degerături. La sobolanul nou născut: absența ochilor și hemoragia extremităților.

Vitamina B<sub>3</sub> este indicată în tulburările hepatice, enterocolite, în inflamațiile pulmonare, în dermatoze, în sebooree, în rănile atone, în stările depresive, în crampe și în căderea părului la femei.

Doza zilnică este de ordinul a 10 mg.

Drojdia conține 20 mg la 100 g, gălbenușul de ou 7 mg la 100 g, țărița 2,25 mg, varza aproape 1 mg.

e) *Vitamina B<sub>6</sub> sau piridoxina sau adrimina* (hidrosolubilă).

O găsim în vegetalele verzi, în învelișul unor grăunțe, în soia, cartof, în drojdii, în gălbenușul de ou, în polen .

<sup>1</sup> În realitate, o infecție (microbiană sau cu virusi) nu poate apare decât la un pacient slăbit, deci cu carențe la unul sau la altul dintre elementele vitale în general la mai multe. Aceasta este rațiunea pentru care nu toată lumea se contaminează cu virusul gripei; nu toți „iau” poliomielita (deși riscurile sînt echivalente), iar personalul care îngrijește tuberculoșii, nu se îmbolnăvește. Revinem mereu la problema rezistenței organismului, consecință a unui echilibru în care alimentația joacă, în mod obligatoriu, un rol preponderent.

Joacă un rol important în metabolismul grăsimilor și al acizilor aminați. Utilă la formarea hemoglobinei este totodată și un stimulent muscular, un ocrotitor al pielii și un factor de creștere.

**Absența ei** atrage tulburări cutanate, nervoase, modificări sanguine și o supraîncărcare grăsoasă a ficatului. Carența ei este observată în cazul hipersecreției de oxalat urinar și în calculi de felul acesta.

Este *indicată* în anumite aspecte ale patologiei nervoase și musculare (paraplegii spasmodice — Parkinson), în afecțiunile cutanate, în eczema sugarului, în anumite anemii, în crampele musculare, în tulburările sarcinii. Interesul ei în maladia aterosomatoasă (arterioscleroză) nu e de neglijat.

Vitamina B<sub>6</sub> se înrudește biologic cu PP (sau vitamina B<sub>3</sub>): pe-lagra este în general provocată de o carență a acestor două vitamine.

Doza zilnică necesară este de 2—4 mg.

Drojdiiile conțin 4—10 mg la 100 g în stare uscată, gălbenușul de ou 18 mg, ficatul de vită circa 2 mg, soia 1—9 mg, la suta de grame.

Alimentele bogate în vitamina B<sub>6</sub> (dr. Creff — *Le Gen.* 1980; în miligrame la suta de grame): drojdia de bere 4—8; drojdie uscată 4—10; cereale — grâu, orez (grăunțe) 0,3—0,6; porumb, orz, ovaz (grăunțe) 0,7—4, grâu, porumb (germene) 1—5; făină de grâu 0,4—0,7; legume — varză, cartofi, mazăre, salată, fasole, spanac 0,1—0,5; fructe — portocale pere, banane 0,1—0,5; ficat — de berbec, de vițel 1—2,5; mușchi — de berbec, de vită, de vițel 0,3—0,7, găină, jambon 2,5; gălbenuș de ou 0,18; lapte uman, în medie 0,01 lapte de vacă 0,05—0,3.

f) *Vitamina B<sub>8</sub> sau vitamina H sau biotină* (hidrosolubilă)

Această vitamină se găsește în numeroase drojdii și vegetale: arahide, varză, ciuperci, mazăre, morcovi, roșii spanac...

Ea intervine în metabolismul glucidelor, proteinelor și grăsimilor. Ocrotește pielea și mucoasele. Albusul de ou se comportă ca o antivitamină H.

**Carența ei** produce dermatoze, uscăciunea pielii, atrofia papilelor limbii, scăderea hemoglobinei, oboseală, alterarea psihismului.

Pare să se manifeste în cursul tratamentelor cu sulfamide și antibiotice care reduc și modifică flora normală a intestinului (*H. Gounelle și M. Blondin*).

Este *indicată* în anumite dermatoze ale adultului, ale copilului și ale sugarului, în stările de oboseală.

g) *Vitamina B<sub>9</sub> sau acidul folic* (hidrosolubil)

Factor antianemic care a purtat pe vremuri numeroase nume: factorul V, vitamina M, vitamina Bc, foarte răspândită în regnul vegetal, mai ales în frunzele verzi (spanac), sparanghel, castraveți, morcov, cartofi, ca și în drojdii, ficat de animale etc.

Ea participă la metabolismul acizilor aminați (acești componenți ai proteinelor).

Este *indicată* în anemii, în anumite tulburări digestive și în unele valescențe.

Doza zilnică necesară este de la 100 la 200 gamma (milion de miligram).

Drojdiile conțin 0,1—0,3 mg la 100 g. cartoful 0,1 mg, frunzele de morcov 0,3 mg (morcovul — 0,04 mg).

Experimental, carenta în acid folic atrage, la șobolan, malformații ale ochilor și ale cerului gurii. Carența aceasta a fost observată în mai multe rinduri la femeile cărora li se administrase o substanță antagonistă acidului folic. Fetusul a prezentat anomalii caracteristice.

Alimentele bogate în acid folic (dr. Creff — *Le Gén.* 1980; în miligrame la o sută de grame): ficat — bou, vițel, porc 30—150; rinichi 10—30; mușchi — bou, vițel, porc 10—50; ouă 10—90; legume verzi — sparanghel, spanac 100—150; morcovi, varză, fasole verde 10—40; cartofi 5—10.

h) *Vitamina B<sub>12</sub> sau cianocobalamina* (hidrosolubilă).

Este factorul antianemic cel mai puternic cunoscut în prezent. Ea prezintă, de altfel, o analogie structurală cu hemoglobina. Dacă, în unele cazuri grave o putem utiliza la doza gramului (avantaj nerecunoscut de anumiți autori), acțiunea ei este atât de puternică încât dozele de 30—40 gamma, la nevoie 100—150, se dovedesc în general suficiente.

Acum vreo treizeci de ani, imediat după ce a fost descoperită, era extrasă din ficat brut; erau necesare patru tone de ficat pentru a obține un gram de vitamină.

Doza zilnică utilă este de circa 3 gamma.

Vitamina B<sub>12</sub> este larg răspândită în natură<sup>1</sup>. O găsim în drojzii, în anumite legume verzi, în anumite alge, în germele de grâu, în orezul integral, în malț, în peștele de mare, în ouă, lapte, ficat de animale, în „nuoc-mam”<sup>2</sup> cunoscut amatorilor de bucătărie chi-nezească.

Pe lângă activitatea sa antianemică (indispensabilă formării globulelor roșii), vitamina B<sub>12</sub> participă în metabolismul glucidelor și grăsimilor, în metabolismul aminoacizilor și al substanței nervoase.

Ea se află stocată mai ales în ficat, ca și în mușchi și în pancreas.

Activitatea ei, prin ingestie, necesită prezența unui „factor intrinsec” conținut în suc gastric normal.

*Indicații:* în anemii de orice natură (pernicioase, cu hemoragii nutriționale...), în nevralgii diverse — polinevrite alcoolice și

<sup>1</sup> Hausmann și col. au izolat-o din mușchiul de bou, din diverse culturi microbiene, din balega de vacă, din dejecțiile berbecului.

Ea este prezentă în bălgarul de vacă și aturci, și numeste vitamina Bm (de la *manure* — bălgari), în găinut și în dejecțiile umane.

Hoober i-a dovedit existența în mormii activată a canalelor. În 1932, laboratoarele din Chicago (Miner Laboratories) au pus la punct un proiect de extracție a vitaminei B<sub>12</sub> pornind de la 250 de tone de namouli culese zilnic din Statul Milwaukee.

Darlow a expus o tehnică pentru izolarea acestei vitamine pornind de la apa de mare.

<sup>2</sup> În Indochina, autohtonii îngămădesc peștii în recipiente mari și îi lasă să putrezească. Rezultă un lichid, cu miros de zgustător pentru profani, așa-zisul *nuoc-mam*, care le asigură zilnic aceluși amănunț și vitaminele indispensabile într-un regim pe baza de orez și de pește uscat. Europeanii care au trăit în Extremul-Orient nu concepeau o masă chinezească fără o porție zdravănă de *nuoc-mam*. Descoperirile moderne aprobă în întregime această deprindere.

diabetice, dureri reumatismale, oboseli fizice și intelectuale, colite, alergii.

Formula chimică a vitaminei  $B_{12}$  comportă o baltă și grupare cianurică — constituenți identificați (1948 și 1950), de unde denumirea care i s-a dat: *cianocobalamină*. Dar (exemplul acesta ne lăsa arata că nu s-a spus niciodată totul în biologie), acum cîțiva ani s-a observat că adevăratul nume al vitaminei  $B_{12}$  ar trebui să fie *hidroxocobalamină*, căci, în realitate, ea nu comportă în mod firesc nici o grupare cianurică. Dacă s-a găsit o astfel de grupare odinioară, e pentru că mediile de extracție comportau urme de cianură care, avînd o foarte mare afinitate pentru vitamina  $B_{12}$ , s-au fixat numaidecît pe ea.

Astfel, după vitamina  $B_9$  și vitamina  $B_1$  care din diverse rațiuni au fost botezate de mai multe ori, vitamina  $B_{12}$  a rămas încă la rîndul ei denumirea A fost nevoie de 10 ani pentru ca oamenii să si dea seama că procedeele de extracție anterior utilizate îi denaturau originea. Ceea ce nu se schimbă, în hora acestor necontenități, sînt elementele vegetale și animale care o conțin. Ne întărim mereu la același refren: adoptînd o alimentație proaspătă și biologic sănătoasă, avem certitudinea că absorbim cantitatea de vitamine necesară și că ne aparăm de numeroase afecțiuni.

Tehnica nu este, vai, infailibilă și trebuie să le mulțumim cercetătorilor, ale căror preocupări ingrate, repetate, au treptat la descoperirea adevărului.

În medicina științifică, mai mult decît în oricare alt domeniu: „adevărul de astăzi poate fi eroare mîine”.

Dacă cercetările medicale, ca toate celelalte, sînt totodată ineluctabile și necesare, făcînd cinste celor care le urmăresc, în lipsa unei experiențe confirmate (prin mii sau zeci de mii de cazuri) permit, numai ele, o viziune justă. Simplu și înțelept este — pentru majoritatea bolnavilor — să aibă încredere în natura și să-i ceară ajutorul.

## VITAMINA C

sau antiscorbutică sau acidul ascorbic (hidrosolubilă)

Această vitamină este de o importanță capitală pentru organism. Ea intervine în fenomenele de oxidoreducere, este antiinfecțioasă, tonifiantă, participă la distrugerea toxinelor, la folosirea fierului, la acțiunea suprarenalelor. Influențează deopotrivă funcționarea tiroidei și a corpului galben din ovar, menține rezistența capilarelor și posedă proprietăți desensibilizante.

Carența ei duce la scorbut, boala de odinioară a marinarilor, a exploratorilor, soldaților izolați, care se hrăneau exclusiv cu conserve. Afecțiunea se caracterizează prin ulcerări și prin hemoragii gingivale, dezgolirea dinților, fetiditatea respirației, căderea părului și uneori a unghiilor. Pielea ajunge să se usuce și este marcată, pe trunchi și pe membrele inferioare, de pete galbene, verzi și roșii. Genunchii se umflă, muschii devin rigizi. Respirația este ane-

veală (supurați pulmonare, tuberculoză), dinți cad, cașele sînt obiectul demineralizării și ai cancer. Echimozele se întind și dau loc unor hemoragii uneori mortale. Corpul intră, în cele din urmă, în putrefacție.

Această boală nu se mai manifestă în zilele noastre dar în marile centre întîlnim numeroase stări latente<sup>1</sup>, datorate greșelilor în alimentație (insuficiența crudităților, abuzul de conserve), organismul fiind incapabil să păstreze în rezervă o cantitate importantă de vitamina C.

Vitamina aceasta există în toate vegetalele proaspete (este vitamina cea mai sensibilă la fierbere; ea scade cu mai bine de 50% din legea de fierbe în apă; îmbatrînirea determină efecte analoage). O găsim în mod deosebit în varză, în roși, în pătrunjel, în asmațu, în tarhon, în grep, în fructele acide, ca și în castane (din care 100 g. conțin 50 mg. de vitamina C, adică atît cît o lămîie), în fructul măceșului, în polen...

Este absentă în leguminoasele uscate (fasole, linte, bob ș.a.), migdale, nuci, alune, cereale. Apare, totuși, cu prilejul germinării semințelor<sup>2</sup> și în Extremul Orient se consumă din belșug fasole, mazăre și soia încolțite.

Încălțirea se obține înmuind semințele timp de o oră în apă, scutindu-le și lăsindu-le două sau trei zile într-o farfurie acoperită cu o cârpă umedă.

Vitamina C este indicată în scorbut și în formele lui incipiente: hemoragii ale gingiilor, stomatite, afecțiuni ale sistemului osos<sup>3</sup>, tulburări ale coagulării sanguine, în maladiile infecțioase de toate tipurile, în stările de surmenaj fizic și intelectual, în convalescențe, sarcină, alăptare, în alergii, în intoxicații diverse și medicamentose, în anumite dermatoze (psoriasis). Unii autori au semnalat că vitamina C în doze mari provoacă o scădere importantă a colesterolului în exces.

Doza zilnică de vitamina C necesară este variabilă. Pentru un sugar, e de circa 30 mg. La copilul de 1 la 14 ani, de 30—90 mg. Pîna la 20 de ani, organismul cere 100 mg. Apoi nevoile scad, ca să se stabilească în jurul a 75 mg, exceptînd anumite stări: oboseală fizică sau intelectuală, sarcină, alăptare, maladii infecțioase,

<sup>1</sup> Adesea factorii exteriori (frigul, surmenajul ș.a.) dau în vileag precarența vitaminei C. În ciuda dozelor puternice de acid ascorbic administrate în mod preventiv apărătorilor Stalingradului, scorbutul a făcut ravagii. Aceasta pentru că exista atunci o importantă carență alimentară frustrînd oamenii de un anumit număr de elemente sinergice indispensabile, vitamina C<sub>2</sub> în mod deosebit, fără care vitamina C nu poate avea o eficacitate durabilă și reală.

<sup>2</sup> Fenomen straniu, încă neelucidat, cu toate că anumiți autori s-au ocupat de transmutările chimice care apar favorizate de diverse circumstanțe, atît la vegetale, cît și la mamifere (Cf. „*Transmutations biologiques*” de Kervran, Maloine édit., Paris).

<sup>3</sup> Vitamina C permite fixarea calciului și, în această calitate, trebuie asociată cu calciteapia. Este singurul fixator al calciului ale cărui proprietăți au fost demonstrate experimental și clinic. Putem așadar, considera acidul ascorbic ca un factor chiar mai important în fixarea calciului osos decît vitamina D, carea doar acțiunea de resorbție intestinală îi este bine demonstrată.

intervenții chirurgicale, care necesită 150—200 mg pe zi și uneori mai mult.

La 100 g, măceșul conține 400—1 500 mg (1,50 g) de vitamina C, coacăzul negru 100—400 mg, portocala, grepul, cressonul 50—100 mg, lămâia, castana circa 50 mg, spanacul 40—80 mg, varza 30—100 mg, cartoful 10 mg.

Conținutul citorva vegetale în vitamina C, în mg la suta de grame de parte comestibilă (*dr. Creff — Le Gén 1980*). pătrunjelul 200; coacăzul negru proaspăt 180; napul crud 139; măcrișul 124; ardeiul iute crud 120; tarhonul 120; varza verde crudă 120; mărarul 100; ardeiul 100; cressonul crud 87; varza de Bruxelles crudă 80; varza roșie crudă 70; lămâia proaspătă 65; fraga proaspătă 60; portocala proaspătă 60; conopida crudă 60; spanacul crud 50; fetică 50.

Conținutul părții comestibile (în mg%)		Cantitatea fructului acoperind nevoia zilnică (în g)	
(La <i>Dietétique</i> : J. Adrian , (Seghers)		Copii	Adult
Căsis (coacăză neagră)	120	25	40
Portocală, fragă	60	50	75
Lămâie, grepfrut	cca 45	70	100
Coacăză-clorchine, agrișă, mandarină	cca 30	100	150
Pepene, dudă	25	120	180
Ananas, zmeură	cca 20	150	225
Banană, cireșă, caisă, corcodușă, afină	10	300	450
Piersică, prună	cca 6	500	750
Pară, strugure, măr	cca 4	750	1 100

## VITAMINA C<sub>2</sub> sau VITAMINA P<sup>1</sup>

(hidrosolubilă)

Scorbutul, pe care unii îl atribuiau vitaminoziei C este, în realitate, consecința unei duble avitaminoze: C și P, ultima fiind un factor de rezistență capilară și de scădere a permeabilității vaselor. Carența lui condiționează hemoragiile scorbutului. Vitamina C sintetică nu este în stare, ea singură, să vindece scorbutul însoțit de hemoragii. Dar lămâia și diverse legume pot să-l vindece, grație vitaminei P pe care o conțin.

Vitamina P, sinergică a vitaminei C, este în prezent considerată ca un factor de economie al acestei vitamine. Iată de ce a fost botezată vitamina C<sub>2</sub>.

Ea înglobează substanțe foarte diverse și numeroase (rutină, citrină, catechină...) conținute în anumite vegetale: ardeiul iute,

<sup>1</sup> Abundența acestei vitamine în natură a permis să se izoleze din ea peste 150 de molecule. De aceea în prezent se vorbește mai ales de „factorii vitaminici P” și nu doar de vitamina C<sub>2</sub> sau P.



papă, ka, hâșca, afina și mai ales citricele (portocală, lămâie, grep-frut).

Ea este implicată în fenomenele hemoragice și în sindroame diverse de permeabilitate capilară: hemoragii ale scorbutului, hemoragii capilare (infecțioase, reumatismale, toxice, medicamentoase), hemoragii viscerale, edeme și scurgeri seroase (pleurezii, ascite...), hemoragii înțepene, afecțiuni venoase, arterite ale membrelor inferioare.

În genere se prescrie asociată cu alte medicamente, în funcție de natura afecțiunii.

Nu s-a putut încă determina doza zilnică de vitamina C<sub>2</sub> indispensabilă.

## VITAMINA D

sau *antirahitică* (liposolubilă)

Această importantă vitamină se găsește în germenul grâului, în uleiurile vegetale, în fructele vegetale proaspete. De asemenea, în laptele integral, în unt, în gălbenușul de ou, în ficatul peștilor (ulei de ficat de codru), în peștii grași (heringi, sardele ș.a.), în polu.

În realitate, distingem sub denumirea de „vitamina D“:

Vitamina D<sub>2</sub>, extrasă din uleiul de ficat de pește și, pe de altă parte, rezultat din iradierea „provitaminei D<sub>3</sub>“, conținută în piele;

Vitamina D<sub>3</sub> — sau calciferol — produs al iradierii „provitaminei D<sub>2</sub> (sau ergosterol), conținută în vegetale (drojdii...).

Există diverși omologi, de formulă chimică învecinată, care prezintă de asemenea proprietăți antirahitice. Aceste elemente au importanță în alimentație, însă în terapeutică nu se folosesc decât vitaminele D<sub>3</sub> și D<sub>2</sub>.

10 g de ulei de ficat de morun conțin circa 2 mg de vitamina D<sub>2</sub>, 10 g de ulei de fletan (specie de cambulă) 0,5—10 mg, 100 g de unt, 2 mîmi—2 sutimi de mg.

Acțiunea ei se referă la formarea oaselor, a dinților, prin asimilarea calciului (echilibrul fosfo-calcic) și fixarea lui pe matricea osului.

Absența provoacă rahitismul, constind în demineralizare, în tulburări în formarea scheletului și a dinților, tulburări de creștere, îngroșarea articulațiilor, anemie, tuberculoză. Copiii sînt obosiți, prezintă un torace în formă de carenă, tibii în „lamă de sabie“ și un abdomen voluminos.

Privit unor autori, doza zilnică preventivă variază de la 400 UI la 1200 sau 1500. Se constată, o dată mai mult, lipsa de precizie cu privire la fenomenele biologice. De cele mai multe ori, dozele exagerate se arată nocive.

Tratamentul cu vitamina D<sub>2</sub> nu este eficace decît asociat cu un regim corect, comportînd cantități suficiente de protide și de vita-

mine C, B și A. Este vorba aici de un nou și foarte interesant exemplu de sinergie obligatorie.

*Indicațiile* vitaminei D sînt rahitismul, anumite tulburări osoase ale adultului (osteomalacie...), anumite cazuri de tuberculoză (mai ales de lupus, manifestări cutanate ale acestei boli), afecțiunile reumatismale, tetania, graviditatea, alăptarea, întîrzierile consolidării fracturilor<sup>1</sup>.

Progresele igienei au suprimat, în multe locuri, adevăratul rahitism, dar, în marile centre, se pot observa numeroase cazuri de rahitism latent, chiar la copii vădiți bine hrăniți, pe tru că vitamina D provine, de asemenea, în bună parte, din steroli pielei sub influența razelor ultraviolete ale soarelui. Astfel, lipsa de aer și de lumină atrage încă<sup>2</sup> aceste leziuni de pre-rahitism, frecvente în zilele noastre.

*Hipervitaminoza D* există; ea se traduce prin tulburări digestive (nerăbdare, greturi, constipație...), tulburări renale (eliminarea exagerată de calciu, albuminurie, nefrită), oboseală fizică și intelectuală, slăbire, deshidratare, tulburări nervoase.

*II. Gounelle și colaboratorii* săi au demonstrat că există vitamină D hipocalcemiante, ceea ce arată că, în domeniul acesta, ca și în multe altele, este încă departe de a se fi făcut deplină lumină.

## VITAMINA E

sau *tocoferol* (liposolubilă)

Tocoferolul este vitamina reproducției. O lipsă de vitamină E poate atrage atrofierea fătului și nașterea de copii morți. Dar rolul ei nu se mărginește la atât.

Lipsa atrage tulburări în sfera genitală, ca și în domeniul cardiovascular, în fiziologia neuromusculară sau la nivelul pielii. Vitamină E intervine, de asemenea, în metabolismul grăsimilor.

*Indicațiile* vitaminei E sînt:

atrofia testiculară, ovariană și a uterului, impotență și sterilitatea;

— pericolul de avort, intîrzierile dezvoltării organelor genitale, întîrzieri de pubertate, menstruații dureroase;

vulvite, prurituri vulvare și tulburări genitale ale menopauzei;

— tulburări de creștere ale pruncului;

— anumite tulburări musculare și ale sistemului nervos (scleroză în plăci, sechele de poliomielită);

— miocardite, anghină pectorală, arterioscleroză (cu excepția hipotensivilor);

<sup>1</sup> Sînt mulți ani de cînd pentru mine, întîrzierile consolidării fracturilor, cit și un număr de demineralizări, în mai ales de o specie de crypto gramă de baltă (fr. *prele*, lat. *Equisetum*).

<sup>2</sup> *Încă*: deoarece se știe dintotdeauna că, în anumite țări, copiii familiilor bogate, mentinuți în general, la umbra gineceelor, furtizau mai mulți ralatici decît „sarantoci” epocii, care se jucau la lumină pe străzi.

— anumite eczeme și ulcere ale gambei;

— miopie evolutivă.

Vitamina E se găsește în cereale și mai ales în cele germinate (germene de grâu ș.a.), în uleiuri vegetale, legume (salate, cresson, spanac, pătrunjel, mazăre ș.a.), polen.

Nevoile organismului se situează între 10—25 mg pe zi.

Salata verde conține circa 4 mg de vitamina E la 100 g, germenele de grâu 20 mg la 100 g, uleiul de germene de grâu 150—500 mg la 100 g.

## VITAMINA F

(liposolubilă)

Sînt grupați sub numele acesta *acizii grași nesaturați*<sup>1</sup> care, avînd o valoare energetică, n ar trebui să intre în cadrul vitaminelor ce acționează în doze infimezimale. Dar importanța lor este capitală pentru echilibrul organic.

Acidul linoleic, acidul linolenic și acidul arahidonic intră în compoziția anumitor uleiuri vegetale<sup>2</sup>.

Importanța lor devine evidentă dacă ținem seama că, la om, acidul linoleic reprezintă circa 1/10 din totalitatea acizilor grași; în plus organismul nostru nu-i poate sintetiza.

Acizii grași polinesaturați există în toate celulele, jucînd rolul de coferemenți și fiind necesari la sinteza grăsimilor. Acțiunea lor necesită prezența de „covitamine” indispensabile (B<sub>6</sub>, E).

Diverse dermatoze (eczema infantilă, seboreea, acneea, crăpăturile, pruritul anal...) sînt legate de carența în vitamina F.

Lipsa vitaminei F este, de asemenea, răspunzătoare de diverse tulburări printre care arterioscleroza, afecțiunile trombozante (arterite, flebite), infarctul miocardic (anghina pectorală), anumite tulburări hepatice și nervoase.

Vitamina F constituie, pe de altă parte, un factor de creștere.

Anumite cercetări acordă un loc important acizilor grași nesaturați în prevenirea bolii canceroase.

Vitamina F intervine în metabolismul colesterolului: deficitul atrage după sine formarea de depozite colesterolice în pereții vasculari și în tegumente. Ea mai intervine și în metabolismul anumitor acizi grași. În lipsa ei, funcția hepatică și puterea antitoxică a ficatului sînt tulburate.

Vitamina F ajută la menținerea permeabilității normale a membranelor celulare. O hipovitaminoză F atrage o permeabilitate anormală. C. Kousmine, din Lausanne<sup>3</sup> găsind în diferite tumori germinale de origine intestinală, conchide că trebuie să admitem, la

<sup>1</sup> Acizii linoleic, linolenic, arahidonic...

<sup>2</sup> Uleiuri pure, extrase la rece, de floarea-soarelui, de nuci, de alune, de rapiță, de mac de grădină, de inșor...

<sup>3</sup> „Infections chroniques, hypovitaminose F et maladies tumorales”. (Revue de pathologie générale et de physiologie clinique, 1962).

bolnavi, o trecere a germenilor printr-un perete intestinal considerat anormal de permeabil, grație mai ales unei carențe în vitamina F. Migrația bacteriilor intestinale este, de altfel, un fenomen bine cunoscut.

„Dintre toate mucoasele care tapitează cavitățile deschise spre exterior, scria Ch. Maillant<sup>1</sup>, mucoasa intestinală este aceea care se află în contact cu cel mai mare număr de germeni; importante cercetări bacteriologice au avut ca obiect demonstrarea trecerii acestor germeni prin pereții intestinali, fie că este vorba de microbi patogeni sau nu“.

Există într-adevăr în intestinul gros o floră de fermentație favorabilă și o floră de putrefacție. Într-un intestin sănătos, sub unor condiții normale de funcționare, aceste două grupe de germeni se echilibrează. Când, pentru cauze foarte diverse, flora de putrefacție predomină, asistăm la roirea în circulație a acestor germeni însoțiți de produse toxice. Diverși autori au arătat că, de altfel, constipațiile îndărătnice, însoțite de stază<sup>2</sup>, mai ales cecală și colică dreaptă, joacă un rol important în etiologia colibacilozelor.

De altfel, în viața de toate zilele, sub influența condițiilor meteorologice, dietetice, a oboselii, se întâmplă frecvent, în afară de orice sindrom patologic definit, ca roirea germenilor intestinali să se producă, micșorând treptat rezistența organismului.

Efectuând biopsii<sup>3</sup> asupra tumorilor și cerind o examinare bacteriologică a eșantioanelor scoase, C. Kousmine a putut demonstra prezența bacteriilor în țesutul tumoral. Bacteriile găsite sînt, în majoritatea cazurilor, dintre cele mai banale. Uneori există, totuși, germeni puțin cunoscuți în patologia umană. Dar aceștia sînt oaspeții obișnuiți sau accidentali ai intestinului. Unii au fost cultivați pornind de la scaunele și de la tumoarea aceluiași bolnav.

C. Kousmine găsește ca factor esențial al acestor fenomene modificarea progresivă a deprinderilor alimentare, îndeosebi în ceea ce privește calitatea și cantitatea grăsimilor consumate: de un secol, occidentalul consumă de șase ori mai multe materii grase, mai ales animale sau uleiuri vegetale tratate, stabilizate, dezodorizate, decolorate... firește sărace sau artificial sărăcite în vitamina F.

Astfel, pentru ajutor, „sub influența unei carențe în vitamina F, peretele intestinal ajunge anormal de permeabil. El lasă să treacă zilnic microorganisme cu slabă putere patogenă, dar înarmate cu toxine. Într-un loc predispus al corpului, grație unui factor permeabilizant suplimentar, hormonal în cazul unui cancer al sîinului, cancerigen în cazul cancerului fumătorului etc., se produce o sensibilizare. O tumoare se formează“.

Dacă raționamentul este just, adaugă doamna C. Kousmine, ar trebui să fie posibilă inversarea acestui fenomen. Pentru a o face, ar trebui deci să suprimăm migrația microbiană, să suprimăm au-

<sup>1</sup> „Auto-intoxication et passage de germes intestinaux a travers la paroi intestinale“ (L'Hôpital, 1961).

<sup>2</sup> Oprirea sau încetarea considerabilă în circulația sau scurgerea unui lichid organic. (n.t.)

<sup>3</sup> Scoaterea unui fragment din țesutul unui organ în vederea examinării lui la microscop.

taminoza F, care o cauzează și să normalizăm funcția antitoxică a ficatului.

În tratamentul cancerozelor pe care le a preconizat, intervin mai ales:

- o dezinfecție intestinală periodică și menținerea echilibrului florei intestinale, cea mai bună prevenire a stărilor de autointoxicare;

- o vitaminoterapie reală, cu un aport abundent de vitamina F (două linguri de supă pe zi cu ulei de floarea-soarelui, de susan. .);

- eventual, abținerea de la mâncare, care suprimă infecția permanentă de origine intestinală și favorizează refacerea.

Pentru C. Kousmine, ca și pentru un anumit număr de autori, dacă „tratamentele de distrugere tumorală, oricare ar fi ele, dau rezultate de o mediocritate disperantă, este pentru că nu se ține seama de faptul că țesutul tumoral este un țesut de apărare antimicrobiană. Necesitatea pe care o simte organismul de a construi un astfel de țesut ar rezulta dintr-o stare de carență în vitamina F și a covitaminelor E și B<sub>1</sub>, ca și într-o prăbușire a puterii antitoxice a ficatului și a pancreasului.

Un tratament medical intern înzind la suprimarea acestor deficiente apare, deci, neapărat necesar, ca o completare a metodelor distructive clasice, dacă vrem să progresăm în terapeutică antitumorală.

Atitudinea a easta, sub modalități diverse<sup>1</sup> a permis un număr deloc neglijabil de ameliorări, ba chiar de vindecări, supraviețuiri de zece, cincisprezece sau chiar douăzeci de ani (în timp ce, clasic încă, se mai vorbește de testul celor cinci ani; dar noțiunea aceasta simplistă este pe cale de a fi părăsită).

Paragraful acesta n-ar fi, în sfârșit, cu totul complet, dacă nu s-ar face caz de acțiunea, în prezent cunoscută, a vitaminei F asupra sănătății și a frumuseții tegumentelor. Este una dintre vitaminele cele mai necesare pielii, căreia îi favorizează prospețimea, strălucirea, catifelarea. În domeniul cosmeticii, masca de argilă pregătită acasă, cu ajutorul unui ulei pur (scurs din măsline înainte de teasc), bogat în acizi grași nesaturați, este una dintre cele mai recomandabile prin proprietățile sale antitoxice și tonifiante tisulare.

## VITAMINA K

sau antihemoragică (liposolubilă)

Există o vitamină K în vegetalele verzi (izolată în 1939 de Karer din lucernă) și o vitamină K obținută din făini de pește putrefiate.

Contrar celorlalte vitamine, vitamina K este sintetizată de către flora intestinală normală. Astfel, carența ei poate să țină fie de un insuficient aport alimentar, fie de o deficiență de sinteză: există și cazul unei proaste utilizări, când funcția biliară este diminuată și cea intestinală perturbată.

<sup>1</sup> Cf. *Docteur Nature* — J. Valnet (Fayard edit. Paris 1980).

Vitamina K este transformată în ficat în protrombină  
Hipovitaminoza K favorizează hemoragiale (spontane sau după traumatisme minere).

**Prescripțiile ei principale sînt:**

- hemoragiile de orice fel, ale adultului, copilului și sîgarului;  
— tulburările hepatice diverse (icter, hepatite...), și cele colitice;

— degerăturile, urticariile;

— tratamentele anubiotice care distrug flora microbiană intestinală utilă pentru sinteza vitaminei K.

Vitamina aceasta se găsește în numeroase legume verzi: mazăre, cartof, roșie, varza, spanac... și, pe lingă lucernă, în urzică, frunza de castan, în anumite fructe, în ficatul animalelor.

\*   \*

La capătul acestui studiu, devine evident faptul că vitaminele favorabile nu au nimic de a face cu acele mici, mijlocii sau groase pilule „apte să curme o grije, sau să dea „energie” extrasă la cerere, din rafturile farmaceutice. Omul actual, care ajunge pînă la Lună, rămîne încă un pigmeu pentru sondarea acestor „infinite”, care sînt vitaminele, pentru a le discerne raporturile delicate în scopul unor descoperiri exacte.

Dacă, de număr și ani, inginerii au disecat cu pasiune atomul și „emanatiile” lui, medicii nu au înaintat prea mult în propriul lor domeniu. Probabil, complexitatea biologiei este incomparabil superioară celorlalte discipline.

Cum bine știm, simțul primejdiei se estompează în cele din urmă. Bournazel a vrut să fie ucis deoarece se credea în mod definitiv înzestrat cu *baraka* (cuvînt arab = „binecuvîntare”). În general, se înecă, cu mai buni înotători, întrucît novicii nu cîtează să se depărteze de mal.

Același lucru și la vitamine. Acum un anumit număr de ani — dar timpul trece atît de repede — fabricanții de vitamine sintetice preconizau, din prudență, doze extrem de slabe. Nici un accident brutal nefiind semnalat, ei au căpătat repede curaj, ajungînd să dubleze, să triplizeze, să trecească și în anumite cazuri să mulți plice cu o sută dozele inițiale.

Cum scriau la momentul potrivit A. F. Creff și H. Jouin<sup>1</sup> în legătură cu problemele sportive, „În ceea ce privește introducerea vitaminelor în farmacopee, utilizarea lor devine din ce în ce mai frecventă și dozele întrebunțate sînt din ce în ce mai mari... puterile psihologice utilizate pîrce din faptul, că ele nu au făcut, pînă în prezent, dovada evidentă a toxicității lor”. Să reținem: „pînă în prezent”.

După diverse considerații relative la numărul așele studii întreprinse asupra cantităților de vitamine recunoscute necesare pentru un sportiv, autorii adaugă: „Dacă se consideră cantitățile acestor

<sup>1</sup> Dezordinele cronice ulterioare „nu pot, în genere, să fie raportate la o anume administrare terapeutică.

<sup>2</sup> „Puternicele doze de vitamine într-o aluibile în practica medicală sportivă”. La Clinique, 1964.

de vitamine suficiente pentru acoperirea nevoilor atletului, rezultă că nevoile vitaminice la omul obișnuit sînt larg acoperite de o alimentație normală, echilibrată și variată. O rație alimentară de antrenament, într-adevăr, nu poate fi carentată în vreo vitamină oarecare, întrucît aduce, în sine, echilibrate și variate, toate principiile necesare utilizării caloriilor alimentare<sup>4</sup>.

În continuare autorii citează, pentru a le condamna, anumite practici din mediul sportiv. *Péquignot* și *Lockart* au notat că terapia prin vitamina B<sub>1</sub> era, nu în mod excepțional, un izvor de accidente (minore după ingerare, adesea severe, după injecții parenterale, accidentele grave mergînd pînă la marile socuri analoage cu socurile medicamentale care se termină prin deces).

Alți autori citează o comă de douăsprezece ore la un bărbat de cincizeci și șapte de ani după o injecție intramusculară de 100 mg de vitamina B<sub>1</sub>, doză obișnuită la acest ins, obosit de o probă sportivă.

Cine nu-și aduce aminte de moarte tragică a ciclistului englez *Simpson*? Cît despre incidente mai puțin grave... pentru cititor, dar suficiente pentru a distruge o carieră sportivă, au fost multe în cursul ultimilor ani.

În ceea ce privește vitamina B<sub>12</sub> care cunoaște și ea, „favoarea anumitor medii sportive“ (puterea publicității medicale, care se strecoară pretutindeni), unii autori britanici relatează 73 de cazuri de accidente alergice la bărbați, și 27 la femei.

În urma unor cercetări japoneze, înclinăm să credem că dozele masive și repetate, la loc de cînte în zilele noastre, pot provoca accidente serioase prin dezechilibrul vitaminic la care se ajunge.

Vitamina C nu scapă nici ea de regula aceasta și lucrările lui *Gordonoff*, *Oerrault* și *Mouriquand* sînt elocvente. Un singur exemplu: hipervitaminoza C este factor de sterilitate. În timpul sarcinei, ea devine factor de avort.

*Creff* și *Journ* relatează exemple personale convingătoare, ceea ce îi determină să scrie că: „Atingînd mecanismele cele mai întîme și mai gingașe ale vieții celulare, nesăbuițele vitaminice se afirmă pe planul clinic prin manifestări polimorfe, care nu se pretează la o analiză sistematizată. Chiar din acest motiv, experimentarea ei este anevoioasă. Fiindcă hipervitaminoza nu se manifestă imediat printr-o acțiune toxică patentă, nu avem, totuși, dreptul să conchidem că dozele mari sînt inofensive deoarece nu le cunoaștem metabolismul, cum nu cunoaștem nici punctul de impact biochimic“.

Există, cum s-a văzut, antagonisme vitaminice. Astfel, dozele puternice ale vitaminei B<sub>1</sub> pot provoca o pelagră. Vitamina B<sub>9</sub> (acidul folic) este toxică pentru centrii nervoși, dacă nu i se adaugă un aport complementar de vitamine B<sub>1</sub> și B<sub>6</sub>. Excesul de vitamină A poate provoca o hipovitaminoză C.

*Mouriquand* a demonstrat, de altfel, că sindroamele hiper și hipovitaminoase sînt, în general, analoage. Precizarea nu trebuie să ne mire căci și într-un caz și în celălalt, există un dezechilibru și simptomele consecutive pot fi comparabile, ca de exemplu febra, care dă în vileag o tifoidă, o anghină banală sau polimelită un anumit grad de „tensiune“ sau de nervozitate.

Pe temeiul experienței lor, *Creff* și *Jouin* declară: „Starea optimă a sănătății pretinde în primul rînd o alimentare rațională care să asigure vitaminele necesare. Procentul vitaminelor este proporțional cu alcătuirea și cu valoarea calorică a regimului alimentar“.

Și cu drept cuvînt, se adaugă la adresa sportivilor:

„Vitaminele sînt substanțe foarte active, care trebuie folosite conștient și potrivit unei posologii bine determinate, căci rămîne de dovedit lipsa de nocivitate a dozelor tari, așa cum sînt uneori întrebuițate fără prescripție medicală, deși ar trebui rezervate numai terapauticii.

De altfel, de cele mai multe ori, cel puțin în perioada de antrenament, o alimentație bine echilibrată te scutește de orice vitaminizare artificială, eventual excesivă“.

Și, cum spunea într-o zi *Halpern*, „actul medical cel mai rutinat fiind un experiment pe om“, dacă socotim că trebuie să dăm vreun tratament, în mod obișnuit trebuie să prescriem doze modeste.

Ca încheiere la acest capitol reținem:

— cînd se declară boala, să consultăm un medic deprins cu „mînuirea“ vitaminelor;

— consumind alimente sănătoase și variate, organismul va face restul, deoarece „știe“ mai mult decît noi.



## CAPITOLUL IV

### SĂRURI MINERALE, METALE, OLIGOELEMENTE, CATALIZATORI

Vreme îndelungată, în materie de sănătate sau de boală, s-a vorbit doar de vitamine. Fiecare, ca să se simtă bine, îi cerea cu regularitate medicului, farmacistului, vânzătoarei de legume<sup>1</sup>, rația de vitamine despre care îi vorbeau numeroase lucrări și un mare număr de periodice.

Apoi termenii: enzime, diastaze, fermenți... au ajuns, la rândul lor, să devină familiari. De câțiva ani, metalele, *oligoelementele*, *catalizatorii* retin din ce în ce mai mult, după sărurile minerale, atenția medicilor și a opiniei publice.

Cunoaștem de vreme îndelungată importanța calciului, a fosforului, a magneziului, a iodului, a sulfului... în menținerea și restabilirea sănătății. Toate aceste elemente se găsesc în asociații diverse și în cantități mai mult sau mai puțin mari, în vegetale, ca și în organismele animalelor.

Într-un trecut nu prea îndepărtat, oligoelementele au fost și ele descoperite. Acești constituenți, *infinitesimali* ai plantelor, fructelor și legumelor, necesari bunei funcționări a organelor noastre, par să acționeze prin simpla lor prezență și nu prin cantități.

Dar, mai întâi, ce este un oligoelement?

Oligoelementele sînt constituenți ponderabili minori, descoperiți din cercetări moderne alături de constituenții majori, care, pînă atunci, erau considerați ca singurele elemente necesare formării și echilibrului organismelor vegetale și animale (proteide, grăsimi și zaharuri).

Multă vreme, s-a crezut că materia vie este compusă exclusiv din douăsprezece elemente, zise „plastice”: azot, calciu, carbon, clor, hidrogen, magneziu, oxigen, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu și sulf. Acestea alcătuiesc 99,98% din masa corpului.

Ultimele, analize mai perfecționate au distins, alături de acestea, încă vreo douăzeci care, în ciuda redusei lor cantități totale (circa două mii mi) sînt indispensabile vieții. Este vorba de anumiți metaloizi — arsenic, bor, brom, fluor, iod sau metale — aluminiu, cobalt, cupru, cositor, fier, molbden, magneziu, nichel, plumb, titan, zinc, care o vreme au fost socotite niște „impurități”

Aceste descoperiri sînt de origine franceză.

În 1860 *Louis Pasteur* cultiva niște drojdii pe un lichid care conținea zahăr și tartrat de amoniu. Rezultatul era decepcionant

<sup>1</sup> Am văzut că are alegea posibilitatea să facă mult bine, în condiția ca legumele să fie sănătoase.

Lui Pasteur i-a venit ideea să adauge în mijlocul culturii cenusă de drojdie și aceasta s-a dezvoltat cu mai multă vigoare.

Unul dintre elevii lui, *Raulin*, a reluat studiul probleme și a reușit să definească un mediu de cultură<sup>1</sup> (mediul lui *Raulin*) care asigură unui mucegai (*Aspergillus niger*) o dezvoltare maximă, comparabilă cu ceea ce se petrece pe medii naturale. Se va mai vorbi, de altfel, după optzeci de ani, de mucegaiul acesta, în legătură cu antibioticele.

Așa a fundamentat *Raulin* studiarea oligoelementelor. Meritul lui trebuie subliniat deoarece, profesor de științe naturale la un liceu din provincie, el lucra în condiții precare, în răgazul dintre orele de curs, cu un material redus.

Geniul lui *Pasteur* și geniul lui *Raulin* au dus la rezultate pe care nimeni nu le-a putut contrazice și de care întreaga lume beneficiază de vreme îndelungată. *Raulin* sugera de pe atunci ipoteza unei acțiuni catalitice.

*M. Javillier*, inspirându-se de la *Raulin*, a demonstrat că zincul era, în doze infimezimale<sup>2</sup>, indispensabil în mediul de cultură al mucegaiului (*Aspergillus niger*) având o acțiune specifică, și nu putea fi înlocuit de nici un alt metal.

Se știe, de asemenea, că nu toate oligoelementele sînt indispensabile tuturor ființelor vii. Fiecare însă este indispensabil într-un număr mai mare sau mai mic de cazuri.

Astfel, anumite mucegaiuri nu se pot dezvolta pe un mediu de cultură lipsit de magneziu. Dar e de ajuns o urmă infinit-zimălă din acest metal — de ordinul unei miliardimi — ca fenomenul creșterii să se realizeze. O doză foarte ușor superioară de magneziu va permite mucegaiurilor studiate să se reproducă. Mărind concentrația, se va favoriza uneori dezvoltarea culturii, dar dincolo de un anumit procent se ajunge la un fenomen invers.

Oligoelementul indispensabil unei reacții biochimice cere pentru a acționa o concentrație optimă. Concentrația aceasta, deși extrem de slabă, pentru că este vorba de urme, trebuie să fie totuși suficientă. Dar, în afara unor anumite limite, apar efecte nefavorabile.

Acum șaptezeci de ani, *Gabriel Bertrand* și-a publicat experiențele asupra extraordinarei sensibilități a unei ciuperci microscopice (*Aspergillus niger*), în prezența magneziului<sup>3</sup>.

„Grație unei tehnici severe și unor precauțiuni minunase, scrie el, am izbutit să obțin, în mod constant, folosindu-mă de *Aspergillus niger*, sporuri de recoltă apreciable prin adăugarea, în mijlocul culturii, a unei cantități extraordinar de mici — o miliardime și chiar o decimiliardime — de magneziu, adică o proporție de un miligram de metal la 10 000 de litri de lichid nutritiv.”

<sup>1</sup> Acest mediu conținea, pe lângă apă, zaharoză, acid tartaric, urât de amoniu, fosfat de amoniu, potasiu, magneziu, zinc, fier, siliciu (oxid de siliciu).

Suprimarea potasiului este suficientă pentru a scădea recolta de douăzeci și șase de ori. Cantități nesemnificative de fier și de zinc pot dubla recolta. Cele două metale au fiecare „proprietăți lui de utilitate specifică”.

<sup>2</sup> În diluții de ordinul unei zecimi de milionim de gram.

<sup>3</sup> *Annales de l'Institut Pasteur*, 1912.

Una dintre cele mai mari dificultăți de rezolvat pentru a atinge acest rezultat a fost purificarea substanțelor organice sau minerale destinate alimentării lui *Aspergillus niger*.

Și, mai departe:

„Aceeși concluzie generală reiese, știind că o proporție extraordinar de mică de magneziu este de ajuns pentru dezvoltarea mucegaiului *Aspergillus niger*”. Sporirea recoltei poate depăși de douăzeci și unu de milioane de ori greutatea magneziului adăugat.

De aceea, declară *G. Bertrand* „va trebui să luăm în considerare cu mai multă atenție decât oricând intervenția posibilă a ioniilor de metale și de metale prezente în corpul animalelor și al plantelor, prin generalizare, a substanțelor complexe a căror proporție e neglijabilă. Va trebui, de asemenea, să avem în vedere, posibilitatea ca aceste ione de substanțe să aibă importanță în anumite fenomene fiziologice și patologice, în gradul de rodnicie al solurilor etc., al modificărilor chimice ale mediului”.

Numărul lucrărilor franceze și străine au tratat, de atunci, despre oligoelemente. Aceste substanțe, așa cum toate cercetările au arătat, existau în starea de urme în toate vegetalele, cât și în regnul animal. De când *Mehghini* a recunoscut, în 1745, prezența fierului în sângele uman, de când *Schelle* a decelat, în 1775, magneziul în cenușile vegetale, lista oligoelementelor a crescut. La om s-au descoperit vro douăzeci<sup>1</sup>, care reprezintă în total mai puțin de o miime din corpul nostru. Ele se vadese indispensabile echilibrului fiziologic și orice carență, în unul sau mai multe oligoelemente, se soldază prin manifestări patologice mai mult sau mai puțin grave. Totul se petrece ca și cum, o „castă” infimă ar conduce grosul trupei. „Organismul apare ca un fel de oligarhie în care enorme mase de elemente pasive sînt dominate de către un mic număr de elemente catalitice” (*Gabriel Bertrand*). Aceasta pentru că oligoelementele prezidează la indispensabilele procese catalitice ale schimbărilor cărora organismul nostru le este sediul permanent.

Cataliza - se cuvine să reamintim — este acțiunea pe care o exercită anumite corpuri, în sînul reacțiilor fizico-chimice, prin efectul simplei lor prezențe. De altfel, nu participă chiar ele, căci le regăsim intacte la sfîrșitul procesului<sup>1</sup>.

Un exemplu simplu de cataliză, adesea reamintit, este acela al vasului umplut cu oxigen și hidrogen. În ciuda posibilităților de explozie, nu se întîmplă nimic. Este suficient să introduci o particică de spumă de platină pentru ca reacția oxigenului cu hidrogenul să se producă imediat, ca o fulgerare, însoțită de un zgomot înăbușit. Reacția a transformat aceste două gaze în apă. Dar platină spongioasă, răspunzătoare, este regăsită intactă.

Se întrezărește de pe acum importanța capitală a oligoelementelor în fenomenele biologice. Se impun cîteva explicații, cu atît mai mult cu cît oligoelementele joacă un rol preponderent în funcțiile vitaminelor, cu care par nedisociabile.

<sup>1</sup> Pentru *Polonovski*, „catalizatorii sînt substanțe care, prin simpla lor prezență, fără să pară că participă direct, dau reacții care în lipsa lor nu s-ar fi produs sau care ar fi necesitat condiții cu totul diferite și adesea mult mai greu realizabile”.

Astfel, o carență în cobalt în alimentația mamiferelor tinere atinge cupa ea moartea rapidă, cu toate că animalele au primit vitamine de calitate și în cantitate suficientă. Carenței de cobalt a solurilor Australiei i-au fost atribuite odinioara gravele epidemii care bintuiau printre animale. Vitele care pasc pe cîmpiile bogate în cobalt sînt favorizate.

Adăugarea de săruri metalice în rația oilor și a bovinelor se practică obisnuit în anumite țări, în care se constată asemenea carente.

Vitamina B<sub>12</sub> stimulează regenerarea nervilor periferici la șobolan. Acțiunea ei se datorează prezenței cobaltului, care intră în compoziție. Într-adevăr, vitamina B<sub>12</sub> nu acționează bine decât în prezența cobaltului și mai ales — potrivit unor cercetări — în prezența magneziului și cuprului.

Autori sovietici au demonstrat, pe de altă parte, că în prezența sărurilor de cobalt se produc de la 0,50 mg la 1,30 mg pe cm<sup>3</sup> de vitamina B<sub>12</sub>, în culturile anumitor ciuperci microscopice producătoare de antibiotice.

Caprele părți muntoase din nordul Irakului, bogată în cupru și în fier, dar lipsită de cobalt, prezintă anumite leziuni renale caracteristice.

Experiențe pe aceeași temă au fost publicate despre șobolan, șoarece, iepure, cobai, precum și studii speciale asupra unor vegetale, mai ales varza, spanacul, lăptuca.

Borul și cobaltul au fost găsite în toate țesuturile omului; borul fiind mai important în oase, iar cobaltul în ficat.

Realdon, care a studiat, în 1957, răspindirea și repararea cobaltului în natură a scos în evidență raporturile care pot exista între chimia agricolă, medicina veterinară, fiziologia, patologia și terapia umană.

Cu privire la alte oligoelemente au fost publicate, de asemenea, numeroase lucrări.

La cîinele cu lipsă de magneziu vreme de nouă săptămîni, o injecție intravenoasă de calciu duce la importante calcificări dăunătoare în țesuturi, cea ce nu se întîmplă la cei ce primesc 30 ctg de magneziu pe zi, nici la cîinii care au carente în magneziu și n-au primit injecții de calciu.

Magneziul a prilejuit un mare număr de cercetări asupra șobolanului, șoarecelui, orătăniilor, porcilor, bovinelor, oilor, precum și la om și la vegetale.

Acestui element fundamental i-a fost studiată carența la porc, la care provoacă tulburări oscare, la șobolan, care resimte rapid tulburări genitale, la orătăni, a căror creștere este întîrziată și care produc o cantitate mai mică de ouă.

Prezența cuprului în ogoare este indispensabilă creșterii normale a vegetalelor. Bertrand și Javillier au demonstrat că arama (cuprul) este necesară dezvoltării ciupercii *Aspergillus niger*.

Rolul acestui metal a fost, de asemenea, pus în evidență la animalele inferioare. El condiționează sporirea greutății animalelor. Carența lui atrage numeroase fenomene, cum ar fi căderea părului la iepure, a lînii la oaie ș.a.

În serul copilului s-a constatat (în 1957) un maximum de cupru la începutul după-amiezii. Variațiile par să fie în raport cu funcția hipofizară.

Vițelii care au acces liber la sărurile de cupru, cobalt, magneziu au sporit în greutate mai mult decât ceilalți.

Sîngele porcului cuprinde cel mai mult cupru. Procentele cele mai scăzute se găsesc la găina domestică și la curcani.

În ficat, procentul de cupru este cel mai ridicat la rumegătoare, la rață, la broască și la anumiți pești.

Zincul joacă un rol preponderent în reglementările hormonale și enzimatice. În numeroase afecțiuni se găsesc modificări ale concentrației lui în ser, în globulele roșii și în urină.

Diversi autori, studiind carențele în oligoelemente au demonstrat că din patru grupuri de cincizeci de copii, cei care au absorbit anumite oligoelemente (fier, cupru, cobalt, magneziu), au prezentat o sporire însemnată a procentului de hemoglobină.

Gravitatea mărește frecvența și gravitatea crizelor epileptice. Fenomenul acesta pare a se datina îndeosebi de diminuării conținutului de magneziu, calciu și sodiu din sînge.

Exemplele date sînt suficiente pentru a demonstra rolul capital al oligoelementelor în menținerea sănătății și în patologia generală. În plus, oligoelementele permit și sporesc numărul de funcții vitaminice, hormonale, antibiotice, enzimatice etc. Numeroase lucrări moderne au dovedit că ele sînt indisolubil legate de aceste funcții, în timp ce, acum cîțiva ani, erau socotite ca rușe „impurități”, determinînd rafinarea alimentelor, nefericită eroare care, în ciuda cunștințelor actuale, continuă să fie întreținută.

Utilitatea oligoelementelor este în legătură cu o înfinitate de stări acute sau cronice, dar mai ales cu stările cronice și îndeosebi cu *diatezele*<sup>1</sup>. O diateză este, după o definiție foarte generală, poziția proprie a unui individ de a fi afectat de anumite manifestări ale bolii. Astfel, se poate ține cont de diatezele artritice, venoasă, tuberculoasă etc. Se mai poate defini ca „o stare morbidă de tranziție de la sănătate la adevărata maladie”. Constituie, în definitiv, un etaj intermediar între tulburările funcționale (nefiind însoțite de leziuni organice) și leziunile organice caracteristice.

Diateza se manifestă prin tulburări ale funcționării organelor (digestive, tiroidă, sistemul nervos simpatic etc.), fără să evidențieze o gastrită sau un ulcer al stomacului, o tumoră tiroidiană sau o altă leziune a unui organ.

Afecțiunea, în acest stadiu, este în general reversibilă, dar simptomatologia nu permite încadrarea ei în clasificările stabilite în prezent. Aici știința face loc artei medicale, căci întrebările primumaează, atît în ceea ce privește tulburările trecute, cit și cele prezente. În cazurile acestea, și ereditatea capătă uneori o reală importanță. „Nu există boli, ci bolnavi”. Tocmai stările acestea de boală cu granițe neprecizate, tulburările acestea funcționale multiple și diatezele dorește să le atace terapeutila prin oligoelemente.

<sup>1</sup> Gr. *diathesis*, „dispoziție”. Ca termen medical, predispoziția generală a unei persoane de a fi atinsă de un ansamblu de afecțiuni de aceeași natură, simultan sau succesiv. (n.t.)

Ea vrea să pună ordine, întârînd apărarea organismului împotriva agresunilor, ajutîndu-l să-și recapete echilibrul pierdut. Deci terapeutica face parte, în mod obligatoriu, din arsenalul medicilor nu întru totul „mecaniciști“.

Acțiunea ei este activă mai ales în stările cronice. Dar uneori spune concisitate, califică o stare care a necesitat adesea mai mult, înca să se instaleze. N-am putea asadar concepe să rezolvăm în cîteva zile sau în cîteva săptămîni. Pe de altă parte, contrar părerii anumitor medici, nici nu se vor vindeca aceste boli prin simpla parte a pare a oligoelementelor.

Pentru cei care se întrebă dacă terapeutica prin oligoelemente este o medicină alopatică sau homeopatică, se cuvine să se rețină:

- alopatia folosește tratamentele în doze portabile, de ordinul gramului sau al miligramului. Nu înseamnă că medicul care o utilizează va prescrie numai produse de sinteză primordiale, cum au tendința să creadă anumiți bolnavi, homeopatia utilizează produse diluate în așa măsură, încît devine imposibil să le exprimi greutatea în fracții din mg. Deși am multă stimă pentru homeopati știu, (homeopati spun dealtfel), că metoda aceasta nu ajunge să rezolve toate cazurile.

Terapeutica prin oligoelemente la rîndul ei, folosește doza de ordinul gama (gama fiind a mil. mîmca parte dintr-un gram). Se situează, deci, între cele două precedente.

Pe de altă parte „esența“ ei este de sebită și nu ține de celelalte contingente.

Ca și pentru vitamine, va fi, uneori posibil, în fața unui carecare sindrom — să se facă o selecție a vegetabilor pentru a le folosi pe acelea mai bine înzestrate cu oligoelemente.

Ca și pentru vitamine, va fi de ajuns, în marea majoritate a cazurilor, să se folosească hrana în cruditate, ca să se respecte, în mod acceptabil, echilibrul mineral și metode necesare menținerii echilibrului fizic și intelectual.

Iată, rezumate, cîteva precizări relative la unele dintre elementele care formează obiectul acestui capitol.

● **Arsenicul** este un tonic și un reconstituant (stimulent și apoi pînte de mîncare, activează schimburile nutritive). El înlesnește respirația și se vedește binefăcător în anumite dermatoze.

Indicațiile sale principale sînt obsecula generală, lipsa pînte de mîncare, anemia, afecțiunile respiratorii (scotund printre ele și tuberculoza), sifilisul, artritisul, anumite dermatoze (eczeme, psoriasis, acnee etc.). El există în gemenete de grau, în orez, usturoi, varză, spanac, nap, morcov, cartofi, măr și în numeroase alte vegetale.

● **Bromul** este un sedativ al sistemului nervos utilizarea lui fiind binevenită în cazurile de insomnie. Il găsim în măr, strugure, fragă, pepene galben, usturoi, sparanghel, morcov, țelină, varză, ceapă, praz, ridiche, roșie.

● **Calciumul** este cunoscut de toți pentru importanța lui în constituirea și întreținerea oaselor. Acțiunea lui se exercită, de asemenea, asupra dinților, tendoanelor, nucleilor celulare, echilibrului

sanguin și humoral. Este indicat în cazurile de oboseală, în afecțiunile pulmonare (tuberculoză), adenite în anumite stări nervoase. Pentru diverși autori, calciul este antidegenerativ și indicat în canceroză. Fixarea lui depinde totuși de diverși factori: fosfor, vitamina D<sub>2</sub> și C, fluor, magneziu, cupru, aspect încă frecvent ignorat.

În general, o alimentație bogată în crudități ajungă să mențină echilibrul calicic al organismului, cu condiția ca o „însorire” suficientă să-i fie asigurată.

Doza zilnică utilă este de circa 800 mg.

Calciul există în numeroase vegetale: grâu, ovăz, nucă, alună, migdală, morcov, varză, spanac, telină, cartof, ceapă, nap și de asemenea în lapte, brânzeturi — aceste izvoare incomparabile — precum și în polen.

L. Wurmser a consacrat un studiu calciului în „Revista Laboratoarelor Homeopatice” din Franța. Iată, rezumate, principalele idei.

Calciul reprezintă aproximativ 1,65 % din greutatea corpului, 99 % fiind inclus în schelet, unde reprezintă cca 36% din materia minerală a osului și este adus prin alimentație. Brânza și laptele rămân esențiale (1 g de calciu în 100 g de brânză, 100—120 mg în 100 g de lapte). Apa și vinul, conțin până la 300 mg.

Nevoile organismului în calciu fiind evaluate la 0,40 g până la 2 g pe zi, ne dăm seama că medicamentele care își propun să-l aducă în organism încă un rol neglijabil în echilibrul calicic al unui individ. Ca să nu mai precizăm, dacă rolul este neglijabil din acest punct de vedere, în schimb, calciterapia este departe de a fi ineficace. De multa vreme cursurile facultății le subliniază studenților că problema calcificării (ar fi mai bine să folosim termenul de *mineralizare*) nu poate consta în injectarea sau ingestia calciului laboratoarelor X sau Y. Este vorba, înainte de orice, de asimilarea normală, de către organism, a calciului alimentar. Dacă, din diverse cauze, calciul organic suferă grave perturbări, dacă asimilarea lui se arată defectuoasă, calciul în fiole sau în drajeuri poate avea oare vreo șansă să lecuiască anomalia aceasta? De multa vreme se știe că nu poate fi vorba de așa ceva.

Procentul calciului sanguin, apropiindu-se de 100 mg la litru, variază puțin în funcție de aportul exterior, datorită reglării, intestinale și posibilității pe care o are organismul de-a apela la rezervele lui. Iată rațiunea pentru care calcemia nu ne informează totdeauna asupra metabolismului calicic.

Asimilarea calciului depinde de starea lui fizică (calciu ultrafiltrabil, ionizat sau nu, și calciu neultrafiltrabil)<sup>1</sup>. Rolul vitaminei D s-ar situa, totodată, la nivelul absorbției intestinale, extinzând zona de absorbție prin sporirea acidității mediului intestinal.

Sînt favorabile asimilării: raportul calciu/fosfor (0,5—2), cuprul, vitamina C, siliciul, soarele... Sînt defavorabile: insuficiența biliară, acidul fitic (vîndut în farmacie pentru tonicificare). Rolul hormonilor în fixarea calciului continuă să preocupe cercetătorii și concluziile se vădese cu atît mai delicate, cu cît hormonii, masculini sau

<sup>1</sup> Calciul ionizat este singura fracțiune care joacă un rol fiziologic, iar ionizarea calicică depinde de aciditate.

feminini acționează în mod diferit la pasăre, la mamifer și în omul umană<sup>1</sup>.

Indispensabil coagulării sângelui, calciul exercită o acțiune importantă asupra sistemului nervos în sensul reglării echilibrului său și se dovedește necesar bunei funcționări a sistemului vago simpatic.

Carența în calciu se evidențiază și pe electrocardiogramă.

Digitalina sensibilizează anima la calciu. După digitalină, anume mite doze de gluconat de calciu provoacă moartea. Este, deci, foarte important, subliniază L. Warmser, să nu acționăm în terapeutică calciu și digitală.

În privința terapiei cu calciu, iată câteva precizări:

- marea problemă rezidă nu în aportul, ci în deficiența circuitului de utilizare (insuficiența hormonală și a vitaminelor);
- oxidul de calciu mineral este utilizabil pentru animal, iar calciul excesiv este un agent de decalcificare, căci împiedică utilizarea calciului din lapte, din ouă etc.;
- injecțiile intravenoase cu calciu nu permit fixarea calciului nici recalcificarea. Cu excepția cazului de tetanie acută este preferabil să se recurgă la surse alimentare.

Alimentarea, vitaminele, hormonii, glandele și celulele, enzimele, proteinele, fosforul etc., totul se pot războia în absorbția, fixarea și eliminarea calciului. Se dovedește că echilibrul organismului se situează pe o linie destul de „îngustă” între exces și carență.

Și cum orice lucru poartă în el contrariul lui, ajungem să preconizăm o mare prudență în tratamente, care riscă uneori să creeze dezechilibre și chiar accidente ireversibile.

● **Cobaltul**, 0,000004% în organism, reglează sistemul vago simpatic și este un vasodilatator.

Experimental, vitamina B<sub>12</sub> stimulează regenerarea nervilor periferici la șobolan. Acțiunea aceasta s-ar datorita, se pare, cobaltului care intră în alcătuirea acestei vitamine.

Cobaltul este un antiacid, împreună cu fierul și cu vitamina B<sub>12</sub>. Cu fierul și cuprul, el face urme în fixarea hemoglobinei. Prezența lui este necesară la fixarea fierului.

În doze slabe, cobaltul stimulează activitatea penicilinei. În doze mari, ar fi antagonist. Tot astfel, în doze slabe, accelerează fermentația lactică, iar în doze mai ridicate, o inhibă, apoi o accelerează, pentru ca, în cele din urmă, s-o inhibe definitiv.

Cobaltul este foarte răspândit în regnul vegetal, mai ales la fanerogame și la criptogame.

Absența lui din anumite soluri duce la culturi furajere lipsite de cobalt, care provoacă boli ale animalelor, multă vreme inexplicabile. Adăugând la rația alimentară a animalelor cobaltul necesar se obține vindecarea.

La mamifere îl găsim în toate țesuturile, mai cu seamă în pancreas.

În terapeutică zisă catalitică, cobaltul este prescris în tulburările sistemului vago simpatic (palpitații, anxietate), în anemii, în hiper-

<sup>1</sup> E multă vreme de când Le Dantec a atras atenția asupra primejdiilor de a extinde concluziile experiențelor făcute pe animale, asupra omului.



tensiune, spasme diverse și în dureri: anghină pectorală, coronarite, arterite, sciatică, nevrite.

● **Cuprul**, 0,0004% în organism, element esențial în biologia animală, ca și în cea vegetală, este indispensabil vieții celulare și formării oselor. Condiționează fixarea fierului și concurează, la formarea hemoglobinei. Se opune la coagularea excesivă a sângelui. S-a descoperit un paralelism între secreția tiroidiană și procentul de cupru în sânge.

Anumite lucrări tind să dovedească proprietățile antidegenerative (reumatism cronic, canceroză; pentru *Pestel* și *col.*, un procent de cupru crescut la singele cancerosilor este un semn de evoluție). Înfinam, de altfel, acest fenomen în puseurile evolutive ale afecțiunilor cronice.

Este un element dinamic, antinfecțios, antiviral, antiinflamator. Organismul îl mobilizează în cazuri de agresiuni microbiene în interior (De gripe, de exemplu, îl găsim în cantitate mai mare în sânge decât la un individ sănătos). Constatarea aceasta este concomitentă cu sărăcirea țesuturilor în cupru. El întărește celelalte tratamente antiinfecțioase și intervine în funcționarea tiroidiei.

Il găsim în migdale, nucă, alune, griu, steclă roșie, ceapă, nap, spanac, pânză, creșe, mere, portocale, struguri, polen.

La animal îl întâlnim în sânge și în ficat. Plasma umană conține 0,70 până la 1,40 mg la litru. Trebuințele zilnice ale omului sînt de 2 mg. Ale sugarului de 5 mg (Laptele fiind sărac în cupru, alimentarea lactată exclusivă duce la anemie).

În tratamentul catolic, cuprul este prescris în stările infective și în afecțiunile virotice: gripă, afecțiuni febrile acute, stafilococi, reumatism poliartricular acut, poliartrită cronică evolutivă, absență de apărare organică.

Se utilizează, în general, asociat cu alte tratamente.

● **Fierul** este cunoscut mai ales ca antianemic; reprezintă, într-adevar, un constituent primordial al hemoglobinei. Carența lui pare să favorizeze apariția cancerelor. Anumite enzime cer prezența acestui metal. 3/4 stocat în organism sub formă de feritină. Fierul se găsește în numeroase fructe (migdale, alune), griu, ovăz, scorță, morcov, spanac, ceapă, cresson, varză, castane, pătrunjel, legumincase, cacao, polen și în anumite măruntaie de vită...

Este cel mai abundent dintre oligoelemente un ins de 70 kg conține circa 3,50 g. Administrarea fierului întâmpină, în clinică, anumite greutăți de asimilare, excesul de fier este tot atât de prejudicial ca insuficiența lui, emonectorul natural nefiind în stare să elimine peste 0,5—1 mg pe zi. În general, ne vom simți bine consumându-l sub forma plantelor, a fructelor sau a legumelor care-l conțin, cu atât mai mult cu cît utilizarea fierului este legată de prezența cuprului care se găsește în fructele proaspete și legumele verzi.

Nevoile zilnice sînt de ordinul a 10 până la 18 mg (National Research Council — 1974).

În lumina rîndurilor precedente, pe care am apreciat că trebuie să le limitez la extrem în edițiile anterioare, mă văd nevoit să aduc anumite precizări cerute prin scrisori. Aceasta, deoarece toate meta-

bolismele, inclusiv cel al fierului, pun efectiv probleme complexe. A fost o vreme, nu chiar atât de îndepătată, în care apele fieru-  
ginoase naturale, ca apa în care se lasă să se macereze unele ru-  
ginite, erau considerate ca niște veritabile tratamente anti-anemici.  
Nu știu ce să cred, în privința aceasta, cercetătorii actuali, în ma-  
sura în care au avut timp, să se ocupe de această problemă, nu  
au ajuns la un consens de opinie. Se prea poate ca într-o lună zi  
să se demonstreze, ca aici ca și în alte situații, aceste tratamente  
aveau o eficacitate.

Pentru moment, problema în dului de recomandare și de a-  
nulare a fierului inspiră numeroase controverse și stornește un  
îngrijorări. O.M.S. (Organizația Mondială a Sănătății), a cărei scri-  
zitate n-am putea-o contesta, în 1968 a apreciat că poate propun  
un tratament al carentelor de fier în organism. În 1975 (a XVI-a  
ediție a Zilei de dietetică și nutriție - Paris) dr. Leclerc a sem-  
nalat că terapeutică putea să favorizeze infecții ca urmare a sa-  
rației în fier a transferinei, în mod normal bacteriostatică. Cu pri-  
tețul acestei manifestări, au fost reamintite diverse noțiuni: pierde-  
rea unui ml de singe lipsește organismul de tot atâta fier ca excre-  
ția cotidiană (0,5 -1 mg). Atenție, deci, la hemoragiile de toate fea-  
rile care spoliază organismul.

Alimentația echilibrată acopera în general nevoile zilnice. Fierul  
vegetal ar fi, după anumiți autori, destul de rău absorbit, afirmație  
curioasă a priori, care va cere cu siguranță ani și ani pentru a fi  
confirmată. Dar vitamina C naturală favorizează resorbția și de  
întrebăm într-adevăr, cine, mai bine decât vegetalele, se arată în  
stare să furnizeze vitamina C, plus completarea ei, C<sub>2</sub>, indispen-  
sabilă.

Ceea ce se impune a fi reținut din acea „zi” este faptul că o  
insuficiență de nutriție, cu numeroase tulburări digestive și de altă  
natură, poate împiedica asimilarea fierului de către organismul ani-  
mal. Nu-i de ajuns să adaugi fier, sub una din numeroasele forme  
propane în comerț, ca să pui capăt unui sindrom de anemie. În  
privința aceasta, revenim mereu la primatul unei alimentații sufi-  
ciente și echilibrate, ținând seama de protidele animale și vegetale,  
de minerale, de vitamine etc., în care legumele, fructele și cerea-  
le își păstrează o importanță capitală.

Dacă ar trebui să aduc o dovadă, aș găsi o în următoarea afir-  
mație a O.M.S.-ului, care, în 1972, semnala că aproximativ 700 de  
milioane de persoane din lume au lipsă în fier. Având în vedere  
subalimentații din țările slab dezvoltate și din cele foarte prost  
hrănite, chiar supraabundent (din civilizațiile noastre), cifra de mai  
sus nu-mi pare exagerată.

● Izolat în 1886 de către farmacistul H. Moissan, laureat al  
premiului Nobel, Fluorul a stîrnit discuții privitoare la întreținerea  
emailului dentar. Utilitatea lui este reală pentru oase (cu fosforul,  
joacă un rol important în metabolismul calciului) și pentru  
tendoane.

Totuși, pentru P. Jaulmes, pragul toxic al fluorului este foarte  
aproape de doza lui terapeutică.

Hyperactivitatea ligamentară, care expune la entorse repetate, tinde de o tendință fluorică. Fluorul este indicat deopotrivă în cazurile de întârziere de osificare, rahitism, osteoporoză, la consolidarea fracturilor, la cariele dentare. Unii l-au preconizat în paste de dentură, dar alții cred că este inutil și, de altă parte, poate expune la intoxicații.

Se găsește în lapte, orz, orez, caise, struguri, cartofi, ridichi, roșii etc.

În timpurile noastre, anumite preparate homeopatice par dotate cu o putere de nelăgăduit.

Comitetul național de igienă și de sănătate buco-dentară a organizat, în noiembrie 1967, un colochiu pe tema „Fluorul și sănătatea noastră”. Pe lângă administrarea lui prin paste de dinți sau cu ocazia îngrijirilor dentare, atitudini întemeiate, merită remarcată salubritatea unor doze infime prin mucoase, fluorurarea prin apele de consum vizând deja peste 60 de milioane de americani și aproape 10 milioane de europeni, mai ales suedezi, olandezi și elvețieni.

Față de anumiți apărători ai fluorului (mai ales autori străini), să preferăm atitudinea prof. R. Truhaut, toxicolog francez de renume mondial, care cere stimularea studiilor despre toxicitatea acestei substanțe și despre măsurile adevărate de eliminare.

Poate că datorăm spiritului de nepăsare, de care sînt frecvent acuzați francezii, faptul că nu îngurgităm cu forța ape de băut fluorate, al căror caracter nevătămător este încă departe de a-și fi pus în lumină toate probele. Și apoi, spun unii, sau fluorul este un produs medicamentos activ și ar fi anormal să-l impunem întregii populații, sau nu este. Atunci, la ce bun?

De la apariția acestor rînduri datînd de aproape zece ani (participasem la mai multe discuții asupra acestui subiect la Québec în 1972), partizanii și adversarii fluorurării continuă să se certe. În realitate, contestatarii nu se pot pronunța decît prin scrierile lor, întrucît nu sînt niciodată invitați la congrese. Așa a fost cu prilejul unui recent congres dentar mondial, care a avut loc la Paris.

Pentru partizanii fluorului în prevenirea cariei dentare (aceiași autori străini ca odinioară) totul este bun cu condiția să existe fluor: în apa de băut, în pastele de dinți și în soluțiile de clătire gura... De ce deci nu s-ar pune în făină, în lapte, și, bineînțeles, în zahăr, pentru că toată lumea știe responsabilitatea dulciurilor industriale în starea dentară deplorabilă a civilizațiilor noastre. Nu este vorba, vai, de gîmă, căci măsurile acestea au fost efectiv preconizate.

În schimb, în mod regretabil, s-au trecut sub tăcere lucrări datînd de treizeci de ani și, de atunci confirmate, denunțînd primejdiile fluoruratei: pe lângă accidente renale și cancere în evoluție (fluorări americane și japoneze), riscuri de catastrofe la nivelul emaliului dentar mergînd pînă la pierderea întregii danturi, așa cum s-a putut constata la mai multe sute de locuitori din Meuse (apa conținea mai mult de 4 mg fluor la litru, în vreme ce se evaluează la mai puțin de 2 mg acțiunea eventual favorabilă).

Pentru cititorul interesat, semnalez publicațiile *Let's live*, sept 1977 și ianuarie 1979 și 50 de milioane de consumatori, din decembrie 1979.

O dată mai mult: „totul este travă, numai nu-i travă, numai doza contează“ Trebuie să nu uităm că, odată cu înțelegerea că n-au putut încă să se hotărească asupra utilizării „proceșiei“ de a impune fluorul, apoi de la roșet Departamentul de a fi convins de avantajele, Ministerul Sănătății nu vrea să se poziționeze, a spus unul dintre reprezentanții lui. Le va rămâne totuși responsabililor acestui minister să se pronunțe cit mai repede cu putință asupra anumitor fapte prejudiciabile, insecticidele, raticidele, preparatele antirugini, curenții derivați ai fluorului care pot să ardă pielea, iar dacă este vorba de ingesție, să prilejuiască dureri gastrice, diaree, vărsături, un colaps. Anumite săruri pot provoca o perturbare intestinală, altel-tuorări digestive sau cardiace. Se presupune că... Beneficiul este special avizat.

Astfel, fluorul, a cărui utilitate nu este pusă la îndoială cu toate că este *infinitezimal*, nu poate fi prescris decât de medic, pentru ca, prin particularitate, și pe răspunderea lui (lucru valabil pentru toate elementele din acest lung capitol) Pentru rest, din punctul de vedere al sănătății generale, ca și pentru buna stare a danturii, o alimentație de calitate va rezolva problema. Măsura în ferirea bombolanelor copiilor mici care învață bine la școală, ca și fermecătoarelor lor mămici de toate vîrstele, care își mai permit încă, prea adesea, această desfătare supremă, va fi un imperativ pentru cine înțelege să-și păstreze dinții sănătoși și respirația plăcută

Fluorul substanțelor pentru spălat pe dinți apare ca un instrument inutil, dar nu mai puțin primejdios decât altele... și fiecare are dreptul să-și aleagă o pastă „personală“, potrivit formulei convingătoare a publicității. Unii preferă anasonul sau menta, alții calcanii roșii sau albaștri, alții o îmbogățire în calciu... copilării ineficace, de respectat la cei care se tem de gustul acru al celor mai bune paste de dinți din lume, care este săpunul de Marsilia. Cu acest produs simplu mulți dintre predecesorii noștri (neaprovizionați și nebeneficiind de Asigurările Sociale pentru micile sau marile lor necazuri) și-au păstrat dinții.

● Iodul are numeroase prescripții terapeutice: antisclerotic<sup>1</sup> (ocrotitor vascular, mai ales al vaselor groase pe care le face suple), hipotensor, antitoxic, depurativ; iodul este indispensabil funcționării tiroidei și ar trebui să devină „piinea cea de toate zilele“ a bătrînilor. Condițiile vieții moderne fiind factori de îmbătrînire prematură, numeroși bărbați de patruzeci de ani ar face bine să consume iod.

Iodul poate fi prost tolerat și poate provoca iodism (guturai, ameteali, dureri de cap, hipertrofia glandelor submaxilare). De aceea, recomandăm absorbția lui sub formă de alimente naturale

<sup>1</sup> Dacă le dăm unor iepuri ulei conținînd vitamina D, constatăm repede apariția de depuneri calcaroase pe aortă, pe vase și pe rinichi. Dar dacă le dăm în același timp, zilnic, o albumină iodată, depunerile sînt împiedicate sau atenuate (prof. Léon Binet).



roza (pentru *P. Delbet*, clorura de magneziu este una dintre cele mai bune arme contra acestei afecțiuni aberante).

Conform lui *L. Kervran*, organismul uman „fabrică” magneziu. Studii făcute în 1939 în Sahara, asupra unor lucrători ocupați cu forajul puturilor petroliere, au demonstrat că organismul elimină mai mult magneziu decât primește. Lucrătorii, porțeniți mai sus au produs, în șase luni, în medie, fiecare, circa 53 g de magneziu metal. Pentru autor, formarea magneziului, la animal, se face pornind de la sodiul din sânge.

În domeniul vegetal, plantele scot din sol, în medie, circa 20 kg de magneziu la hectar. Cu toate acestea, pământul arabil, care conține cam 70 kg. de magneziu la hectar, nu-și epuizează rezervele, deși nu i se aduc îngrășăminte magneziene.

*L. Kervran* scoate, de asemenea, în evidență paralelismul dintre magneziu și calciu, magneziul putând fi transformat în calciu de către cochilii, crustacee, corali. Reacția inversă se datorează anumitor bacterii.

Astfel, utilizând îngrășămintele sodice și calcice, putem extrage din pământ (prin mijlocirea plantelor recoltate), cantități de magneziu care nu există nici în sol, nici în îngrășămintele.

Carențele organice în magneziu trebuie să fie deci cercetate, după *L. Kervran*, în tulburările de transmutații pe care le evocă. Ne putem închipui, în privința aceasta, toată complexitatea (situații patologice, fenomene fizice exterioare).

Pentru autorul citat, clorura de sodiu furnizat ființelor vii „permite naturii să fabrice tot magneziul care-i convine și să arunce restul. Este un deșeu eliminat și de aceea aportul magneziului este atât de adesea toxic: la un moment dat se depășesc limitele tolerabile în celule”.

Este preferabil, deci, să cercetăm aportul magneziului prin elemente transmutabile și să lăsăm natura cu rosturile ei, în afară de cazul unei tulburări patologice;... aceasta arată cât este de delicat pentru un medic să dozeze acest raport.

În „Politica preventivă a cancerului”<sup>1</sup> prof. *Delbet* pare să fi demonstrat corect că sporirea numărului de canceroși este datorată, măcar în parte, unei scăderi a rației magneziene a omenirii. De altfel, el vede aici două rațiuni principale:

- Cernerea excesivă a făinilor, majoritatea magneziului din griu rămânând în „sub-produsele” destinate animalelor (făini inferioare, remăcunări și tărițe). Astfel, pînea albă este, pentru *Delbet*, *Breteau* și numeroși autori, „una dintre cele mai de temut greșeli ale timpurilor moderne”.
- rafinarea sarii, care are ca scop să împiedice înmuierea ei în solnite pe vreme umeză. Or, sărurile magneziene sînt responsabile de această dezagregare (sub acțiunea umezelii). Ca să obținem un produs comod, plăcut vederii, lesne de întrebuințat, îl răpim tocmai aceste principii de valoare.

În Italia, *Carlo Marchi*, după ce a constatat că anumite săruri extrase din mine sînt sărace în magneziu față de altele, relativ

<sup>1</sup> Denoel, édit., 1944.

bogate, cunoscând regiunile în care diversele soiuri de sare sînt consumate, a demonstrat că frecvența cancerelor este invers proporțională conținutului în magneziu a sării de bucătărie.

În 1928, *Robinet* stabilise, pentru Franța, două hărți: una geografică, alta cancerologică. Aceia unde magneziu se găsește din abundență în sol, cancerul este rar și invers. Aceeași experiență s-a făcut pentru Anglia și pentru Marele Ducat de Baden.

În Egipt și în Căstă de Fildes, o alimentație bogată în magneziu era contemporană cu raritatea cazurilor de cancer (*P. Delbet*, 1932). *R. Dupont* a făcut aceeași constatare în Ciad, în 1939, s-a observat că autohtonii, din orașe, „beneficiind” de hrana europenilor, au constat că numărul cazurilor de cancer sporește. Se știe, după apariția acestor lucrări, că în proliferarea cazurilor de cancer carența magnezică nu este singura responsabilă.

*P. Delbet* reamintește lucrările lui *Watermann*, ale lui *Reding* și ale lui *Slosse* după care cancerul se dezvoltă la pacienții al căror mediu este mai alcalin decît în stare normală: alcalinitatea favorizează dezvoltarea cancerelor experimentale provocate de gudron.

Cancerosii au o urină mai alcalină decît persoanele sănătoase. Or, sărurile halogenate de magneziu acidifică urina la acești bolnavi fapt care trebuie să dea în vileag o scădere a alcaloziei sanguine.

„A convinge că un element chimic banal joacă un rol important este o întreprindere anevoioasă, scria *P. Delbet*. Dacă ar fi vorba de un compus multimolecular, al cărui nume umple mai multe rânduri, ar fi mai lesne. Ne închipuim totdeauna că un mare efect poate fi produs numai prin mijloace complicate”.

Pentru cei care, ca și mine, studiază vegetalele și le acordă, în menținerea sănătății sau în tratamentul bolilor, o importantă considerabilă, propun să acordăm o atenție deosebită anumitor sfaturi ale lui *P. Delbet*. Se cunoaște, în genere, marea valoare a fierberii legumelor „înăbușit”. *P. Delbet* a demonstrat că apa de fierbere ia aproape tot magneziul din varză și din măcris, aproape două treimi din cel din spanac. De aceea, a dat sfatul să se fiarbă „înăbușit” sau să se folosească zeama în care s-au fiert legumele.

S-a afirmat mai sus că un bun echilibru calcic pare să se opună cancerizării. Rolul magneziului în prevenirea cancerului pare deopotrivă demonstrat (vezi lucrările lui *L. Kervran*, amintite mai sus).

În prevenirea maladiilor degenerative se cunoaște importanța — alături de calciu și de magneziu — a fierului, a siliciului, a sulfului, a iodului, a potasiului, a fosforului, a . . . Fără îndoială, aproape toate mineralele și oligoelementele ar trebui să fie citate.

În fața extremei complexități a biologiei animale, medicii se întorcă cu atitudine să ia. Dar față de metoda care constă în a prescrie — foarte adesea la voia întâmplării — cutare sau cutare element ori cutare vitamină, se pare că este mai chibzuit să ne hrănim cu produse proaspete, sănătoase, neamputate de constituenții lor prin negocieri multiple. Cine ar putea să piloteze un avion fără să-l cunoască tainele?

Boala declarată? . . . Este o cu totul altă poveste, căci stricăciunile s-au produs, după o îndelungată pregătire „în negura timpurilor”, ca să împrumutăm expresia prof. *René Leriche*. Va trebui.

toată știința medicului, toată răbdarea bolnavului... și vom preferă să recurgem încă, în cadrul unei terapii active, la imensele posibilități ale vegetalelor, ca și la posibilitățile unor alte produse naturale între care pe prim-plan se situează nutrețul cu lapte și de matcă și polenul (cf. Capitolul al IX-lea).

Interesul pentru magneziu în afecțiunile neuropsihiatrice a fost reamintit de R. Coirault. Carența în magneziu este întâlnită în spasmodii, în starea epileptică, în stările confuzionale, mai ales alcoolice. O simplă adăugare de magneziu poate să dea eficacitate unei terapii până atunci fără efect, situație frecventă în tratamentele chimice ale maladiilor psihice.

Printre maladiile civilizației se clasează cancerul și tulburările psihice, în special nevrozile. Or, magneziul este indicat în cancer, atât în bolile mintale, benigne sau grave. Trebuie oare să raportăm constatările acestea la alimentația rafinată, prea adesea lipsită de magneziu?

Există numeroase produse magneziene: granioni de magneziu, Delbiase, Bio-mag; clorură de magneziu cu 20 g la litru de apă.

● **Manganul**, în ciuda slabei lui prezențe (0,0001% în organism) este un element capital. Constituent al diverselor sisteme enzimice, reglator glandular important în creștere, activ în metabolismul zaharurilor, grăsimilor și proteinelor, el favorizează funcțiile hepatice și renale, accelerează arderile, ajută la fixarea mineralelor (metabolismul calciului), a fierului, a vitaminelor. Este legat de acțiunea complexului vitaminic B: în beri-berii experimental, vitamina B<sub>1</sub>, în absența manganului, nu aduce nici o regresie a tulburărilor.

Găsim mangan în diverse cereale, în cresson, în varză, în țelină, în morcov, în ceapă, în pădure, în cartof, în polen...

Vegetalele conțin mangan de la 0,3 mg la 17,6 mg la kg, mai ales în organele reproducătoare.

Animalele conțin 0,2 mg până la 4 mg la kg, mai ales în ficat, în mușchi, în sânge.

Nevoile cotidiene sînt, pentru copil, de 0,2 până la 0,3 mg de kg corp. Sugarul are nevoie de 6 mg pe zi.

Carența poate provoca o anemie ireductibilă și tulburări în funcțiile de reproducere.

În tratament, cataliza manganică este frecvent utilizată, poate pentru că manganul este oligoelementul cunoscut din vremurile cele mai îndepărtate. El este indicat în toate cazurile de alergii: astm, migrene, eczemă, urticarii, intoleranțe diverse. Este unul dintre remediile diatezei, artritice și un desensibilizant. Se prescrie în reumatismul inflamatoriu și gutos, în reumatismul concomitent cu menopauza, în migrene, astm, hipertensiune. Este deopotrivă folositor în anumite afecțiuni cardiovasculare: coronarite, arterite. Stimulează, pe de altă parte, formarea anticorpurilor.

Administrarea lui întărește acțiunea altor tratamente. Se folosește adesea asociat cu eufrazin sau cu calbital (astm alergic, sindroame vasculare), cu care acționează în mod sinergic.

● **Nichelul** stimulează funcțiile pancreatice și este indicat în diabet. Îl întâlnim în morcov, cresson, varză, spanac, fasole, ceapă, roșie, struguri ș.a.



● **Fosforul** este un element plastic și dinamic. Intră în numeroase combinații cu grăsimile, zaharurile, protidele. Joacă un rol important în mecanismul vitaminei D și controlează echilibrul cal-cic al mediului intern. Participă la formarea osoasă și sanguină și joacă un rol important în reglementarea funcțiilor paratiroidiene. Este un element capital al energiei nervoase, intelectuale și sexuale.

Fosforul se găsește în numeroase vegetale: cereale, germene de grâu, usturoi, țelină, morcov, ceapă, praz, roșii, migdale, nucă, struguri și, de asemenea, în polen.

Indicațiile lui sînt multiple: astenie fizică și intelectuală, oboseală musculară (încordări de mușchi, crampe), demineralizare, afecțiuni osoase, tuberculoza, anumite sindroame nervoase, tulburări paratiroidiene, spasmofilie, anumite astmuri, deficiență cardiacă

Nevoile zilnice ar fi de circa 800 mg.

● **Potasul** este unul din elementele predominante ale regnului vegetal, descoperit în 1807 de către Sir *Humphrey Davy*. Tonic cardiac și tonic muscular, el stimulează mișcările intestinale și intervine în reglementarea suprarenalelor. Joacă un mare rol în echilibrul apei tisulare (din țesuturi).

Îl găsim în numeroase vegetale: grâu, orez, cartof, struguri, pară, banană, curmală, varză, fasole, praz, alună, mîgdală și în polen.

Constituie tratamentul catalitic al tulburărilor metabolismului apei și al reglementării funcției suprarenale. Este indicat în obose-lile musculare, oligurii, obezități prin retenție de apă, reumatism cronic, poliartrită cronică, evolutivă, artroză consecutivă menopauzei, ca și în afecțiunile pulmonare, în miocardite senile, în îmbătrî-nirea țesuturilor.

● **Siliciul** joacă un rol important în domeniile: osos, vascular, nervos, respirator. Acțiunea lui asupra fibrelor elastice este capi-tală. Intervine în formarea tendoanelor, a pielii și a fanerelor. Este un agent de remineralizare frecvent preconizat sub formă de *prela* (specie de euptogamă de baltă), considerată de *Kneipp* ca un panaceu. Constituie, deopotrivă, un antitoxic și este implicat în tratamentul arteriosclerozei, hipertensiunii, demineralizării, rahitismului, slăbiciunii generale, afecțiunilor degenerative (reumatisme, cancere), hemoragii — maladii în apariția cărora este implicată carența siliciului.

Se găsește în pleava cerealelor, în pielea fructelor, în usturoi, în hîșmă (*Allium ascalonicum*), în civetă (*Viverra civetta*), în po-len...

Deși toate se leagă în biologie, există totuși anumite prezențe deosebite. Astfel, rolul siliciului apare în mod considerabil mai im-portant decît s-ar fi bănuît acum cîteva decenii. Cei „vechi“ — în ciuda absenței metodelor analitice actuale — cunoșteau rolul capital al acestui element în menținerea sănătății și îl recomandau aproape tuturor bolnavilor. Mai aproape de noi, anumiți cercetători ses-izaseră și ei rolul important pe care îl joacă<sup>1</sup>. O dată mai mult, cer-

<sup>1</sup> „Acțiunea siliciului în terapeutică este chemată să joace un rol mare!“, *Louis Pasteur* (1878).

rețările și cunoștințele moderne au dovedit temeinicia unor atitudini datînd de milenii.

Siliciul constituie, într-adevăr, unul dintre cele douăsprezece elemente majore ce intră în alcătuirea organismelor. Nu este un oligoelement, întrucît concentrațiile sale nu sînt de ordinul g/mg, ci de al mg. Sîngele uman conține aproape 10 mg la litru (1/10 din calciu). Organismul comportă circa 7 g (mai mult decît fier, 3 ori la 3,50 g), cu mult mai mult decît cuprul (100—150 mg), și mai mult încă decît cobalt, nichel, zinc.

Siliciul își asumă un rol capital (plastic și funcțional) în fenomenele de nutriție generală. Este un element puternic de autoîncălzire a organismului și joacă un rol deosebit în diversele procese de dezintoxicație.

Siliciul se găsește în cantitate variabilă, în toate vegetalele și mai ales în frunze. Mai bine înzestrate sînt gramineele (cu excepția porumbului), ecuisetaceele (criptogame de baltă) și criptogamele vasculare, de unde și numele de „plante cu silice” care a putut să le fie dat, după cum mai există plante cu calciu (leguminoase), plante cu potasiu, cum e cartoful etc.

Porcentajul de siliciu în cenușă este, pentru napul-porcesc (*Helianthus tuberosus*) de 8%, de 6% pentru ridiche, de 5,60% pentru măslină, de 2,60% pentru grăuntele de ovăz, de 2,4% pentru pășădie, de 2,05% pentru grăuntele de orz, de 1,90% pentru grăuntele de orez.

Siliciul are o enormă importanță în creșterea vegetalelor și pentru apărarea lor împotriva paraziților. S-au obținut ameliorări ale randamentului, în cultura grîului, a ovăzului, a meiului, a orzului... prin adăugarea silicaților în țărîni. Așa se explică, în zilele noastre, caracterul fertilizant al milurilor Nilului care conțin 2 pînă la 3% var, 10% aluminiu și 58% siliciu.

În soluri, siliciul se găsește și sub formă de silicați complecși. Apa solului conține 20—50 mg la litru. Un hectar de leguminoase îi smulge solului zece kilograme de siliciu în fiecare an. Un hectar de fagi scoate șaiszeci și trei de kilograme, iar un hectar de grîu o sută cinci kilograme.

Datorită bogăției solurilor, și implicit a vegetalelor în siliciu, în regnul animal, ierbivorele sînt cele care-l conțin cel mai mult: 150 mg la litru de sînge la bovine, 12,6 la iepure, față de 9 la om și 5,5 la ciine.

Un specialist în vînat ne-a comunicat că în munții Vosges Mici, cu solul sărac în siliciu, căpriorii sînt purpuri, iar coarnele lor lamentabile, în timp ce în pădurile de cumpie, cu sol silicos, animalele sînt viguroase, iar coarnele lor superbe.

La animal, siliciul se găsește mai ales în suprarenale, în pancreas, în splină, în țesutul conjunctiv; importanța i-o constatăm încetul cu încetul din diversele fenomene biologice. Îl întîlnim în emailul dinților, în unghiu, în păr, în piele a cărei suplete, ca și a țesuturilor, apare legată de prezența acestui element. El există deopotrivă în țesutul pulmonar și în straturile elastice ale arterelor.

Nevoile normale ale organismului în siliciu sînt de circa 20—30 mg pe zi. Îl furnizează legumele, fructele, carnea (cu condiția ca

alimentele să fie biologic sănătoase), apă curată, apă s lului, apă osasă (nu cea calcaroasă, săracă în siliciu și mai puțin încă apa robinetelor din marile orașe).

Pacea albă, legumele decoctate, fructele curățate de coajă, sint foarte, în marea lor majoritate, de siliciu, căci, ca și vitaminele B și C, el se găsește mai ales în straturile exterioare ale vegetalelor. Astfel, copiii din generațiile noastre — și din numeroase generații anterioare — erau foarte inspirați, cînd se certau pentru cojile de mere aruncate de mama lor, la pregătirea unui compot. Pe vremea aceea, fructele consumate de oameni în medii modeste proveneau din livezile de la țară, ferite de insecticide. Înbaibîndu-se cu coaja marilor, țincii se amuzau grezav și, în același timp, se hrăneau.

Carențele actuale vor dispăre în ziua în care vor fi aduse la loc de cinste culturile și alimentația biologică, așa cum numeroși specialiști o cer de vreme îndelungată.

Dar, alături de carențele acestea, mai sînt altele, agravante: carențele de utilizare. Le întîlnim, de exemplu, în cazul sărăciei sucului gastric în acid clorhidric.

Unguile<sup>1</sup> sfărîcioase constituie un excelent semnal de alarmă, căci, simptomul, acesta precede demineralizarea osoasă. Se va ține, deci, seamă de ei în orice tratament care va conține, în mod obligatoriu, siliciu.

Pierderile în siliciu preced, într-adevăr, pierderile calcice, ca și pe acelea ale altor minerale și sînt, dintre toate, cele mai însemnate.

Este remarcabil de constatat că, din totdeauna, siliciul a fost indicat pentru remineralizarea tuberculoșilor, se dădea sub formă de criptogamă de baltă<sup>2</sup> (decoct sau praf), și *Renon, Henri Leclerc, Chevalier* au fost, printre autorii contemporani, cei care au revenit în modul cel mai lămurit asupra acestei importante probleme.

S-au sesizat migrații curioase între calciu și siliciu în numeroase stări patologice.

Studiînd experimental pe șobolani albi consolidarea fracturilor membrelor, *R. H. Monceaux* a remarcat că progresele erau incomparabil mai rapide cînd i se administra animalului siliciu vegetal. Astfel, siliciul își găsește indicație în toate cazurile de intervenții chirurgicale osoase.

S-a constatat că fetusul mamiferelor este foarte bogat în siliciu, rezerva aceasta fiind firește adaptată fîrmării oaselor, a dinților, a fanerelor<sup>3</sup> și întretinerii lor. De aceea, se apreciază ca femeia însărcinată trebuie să primească o doză de siliciu suplimentară în timpul gestației și în lunțile ulterioare.

Siliciul favorizează, în plus, asimilarea fîsfurului. De aceea se administrează în cazurile, din ce în ce mai numeroase, de afecțiuni nervoase și de astenii.

Astăzi știm că, în demineralizați, pierderile în siliciu sînt proporțional mai importante decît pierderile relative de alți elemente

<sup>1</sup> În cenușa unghiei normale, găsim 10% sulf, 12% calciu și 20% siliciu.

<sup>2</sup> Nu se știe însă faptul că criptogama de baltă (fr. la prêle) conține în cenușa ei pînă la 70% siliciu. Planta aceasta, din familia eciusetaceelor este, fără îndoială, una dintre cele mai bogate din lume în siliciu.

<sup>3</sup> Derivate ocrotitoare ale epidermei (păr, unghie, paaă, copită).

La bolnavii decedați de cașexie tuberculoasă, oasele au pierdut 13% din magneziu, 25% din calciu și 45% din siliciu. Dacă plămînu, normal conține circa 18% siliciu, plămînul tuberculos nu conține decît 0,009%. Anumite lucrări ne-au arătat că lobul superior drept, cel mai frecvent atins de bacilul lui Koch, este cel mai sărac în siliciu dintre toți lobii pulmonari. Lobul superior stîng, atins al doilea ca frecvență, conține ceva mai mult siliciu, dar mai puțin decît cel inferior drept, care este cel mai puțin vulnerabil la tuberculoză.

Cît despre pancreas, cel mai puțin tuberculizabil dintre toate organele, el conține cea mai mare cantitate de siliciu din organism.

La animalele predispuse la tuberculoză (cobaiul, vaca) se constată o sărăcie tisulară în siliciu, spre deosebire de oi și de capre, mult mai puțin receptive la această boală.

În domeniul cancerului, s-a observat că afecțiunea aceasta apare mult mai rar în regiunile bogate în magneziu și în siliciu. Dimpotrivă, găsim o proliferare de canceroze în ținuturile cu săruri calcareoase. Siliciul favorizează eliminarea deșeurilor și este un puternic factor de dezintoxicare. El acționează ca mineralizant general al țesutului conjunctiv îndeosebi, element primordial în rezistența organică la dezvoltarea celulelor canceroase.

Față de arterioscleroză siliciul joacă un rol capital, constituind un factor de suplețe și de elasticitate. Or, îngroșarea arterială se face în dauna țesuturilor elastice ale arterei. Lucrările lui M. și J. Loeper au demonstrat o scădere a siliciului în arterioscleroză, concomitent cu reducerea elasticității țesuturilor.

Siliciul, conform stadiului actual al cunoștințelor noastre, ameliorează stările diabetice.

Înțelegem astfel că, datorită acestui constituent, criptogama de baltă a putut fi considerată drept unul din *panaceele* secolelor precedente. Lucrările moderne au confirmat, dealtfel, că tratamentul cel mai eficient rezidă în administrarea siliciului vegetal sub formă de „prêle“ (criptogamă de baltă): două pînă la patru grame pe zi, în medie, sub formă de praf în casete sau ca atare, absorbită cu o înghițitură de apă, cu prilejul meselor.

Deci, siliciul este indicat în numeroase sindroame și, îndeosebi, în toate cazurile de creștere anevoioasă, întîrzieri de osificare sau de dentiție, demineralizare, rahitism, afecțiuni tuberculoase, canceroză, arterioscleroză, îmbătrînire celulară, fenomene artrozice și astenii. Valoarea lui preventivă este incontestabilă.

● *Sodiul* este un alcalinizant al mediului humoral. El intervine în numeroase procese organice; studiile recente nu ne dau despre el decît o idee vagă.

Ceea ce știe toată lumea este faptul că sarea face parte din sare, numită și clorură de sodiu, și că sarea este suprimată, în genere, din alimentația cardiacilor și a celor năpăstuiți de exces de greutate. De la primele prescripții de felul acesta, medicii au ajuns acum să cunoască faptul că sarea afînată, de masă, rămîne sub interdicție, în timp ce sarca marină este acceptată. Aceasta, pentru că prima este clorură de sodiu aproape pură, deci dezechilibrată, chiar dacă — cu scopuri publicitare — i s-a adăugat puțin iod. Cît despre a doua, reprezintă un produs al mării livrat ca atare (este de culoare

gri, umedă, deci mult mai puțin agreabilă la întrebuințare), nedăunătoare bolnavilor de inimă și, cu siguranță, fără răspunderi în cazurile de obezitate. Foarte răspândită în regnul animal și în vegetale (cereale, legume, fructe), o regăsim sub multiple combinații: cloruri, citrați, ioduri, fosfați, bicarbonați.

● **Sulful**, element de importanță capitală pentru oase, dinți, țanț, țelidoane, articulații este, de asemenea, un depurativ și un antinfecțios (intestinal și general). El joacă un rol de seamă în tratarea tulburărilor hepatobiliare. Se constată o scădere de sulf la persoanele în vîrstă (*L. Randon, L. Binet, Coste și Forestier, M. Loeper, Helveke* ș.a.) Căsim sulf de la 80 la 100 mg pentru 100 g de țesut sec de perete arterial.

Să semnalăm că hiposulfitul, în injecții i.v., scade colesterolul cu 10—20% (*Emgé Lumière*)“.

Sulful se întrebuințează mai cu seamă contra reumatismelor, artrozilor, arteriosclerozei, gutei, senescentei (*J. Loeper*), dermatozelor, afecțiunilor pulmonare, tulburărilor hepatobiliare, diverselor infecții (intestinale, sinuzite...) arteriilor, hipertensiunii (*Schroeder*), diabetului senil etc.

Îl găsim în numeroase vegetale: usturoi, cresson, ceapă, ridichi, ridiche neagră, cartof, curmala, migdală, în polen etc. În farmacie: Sulfolin, granioni de sulf ș.a.

● **Zincul** (0,002% în organism) intervine în formarea globulelor sanguine, stimulează și reglementează hipofiza și glandele genitale, joacă un rol în funcționarea pancreasului și în anumite procese enzimatice.

Nevoile zilnice de zinc sînt de ordinul a 15 mg. Îl găsim în griu, arz, sfecla roșie, varză, spanac, roșie, persica, portocală.

Zincul este prescris în tratament catalitic, deopotrivă în sindroamele adiposogenitale, asociat, după caz, cu hipofiză, cu timus, cu tiroidă, cu iod... și, în astenie, asociat cu vitamine naturale. (*Doamna Randon* a arătat că, pentru a trata anumite carențe, cît și pentru a asigura o respirație celulară corectă, asociația zincului și a vitaminelor este indispensabilă).

Dacă în general, pentru indivizi apropiați de echilibrul fiziologic, o hrană variată în crudități poate fi suficientă menținerii echilibrului dorit, exista cazuri în care contribuția terapeutică a unor anumite oligoelemente — administrate izolat sau în asocieri diverse — se vedește recomandabilă.

Tratamentul catalitic cu oligoelemente sînt a fixat, de mai mulți ani, ca misiune, să înlăture un anumit deficit observat.

Această terapeutică se aplică, desigur, afecțiunilor organice, dar marele său demerit este, cum am văzut, mulțimea tulburărilor funcționale a căror dezvoltare urmează un curs vădit paralel cu acela al bolilor degenerative.

Tulburările acestea funcționale, în stadiul prelezional, constau în primul rînd în distonii neurovegetative, din ce în ce mai frecvent întâlnite: nervozitate, iritabilitate, spasme, oboseală, tulburări gastrice, dureri precordiale, tulburări circulatorii; de asemenea, sindroamele alergice, tot mai numeroase, adesea legate de noțiunea de

teren: anumite astme, migrene, eczema, urticarii, edemele lui Quinke, anumite afectiuni hepatobiliare, dureri articulare.

Oligoelementele prescrise izolat? Am văzut, mai sus, câteva exemple.

Iată și unele precizări relative la un anumit număr de oligoelemente prescrise în prezent în terapeutică.

● **Aluminiul** este pentru moment clasat în caz de atonie, putând reglementa somnul și întârzierea intelectuală a copilului. În realitate, nu știm, în privința lui, mare lucru.

● **Argintul** este bactericid. De vreme îndelungată s-au studiat proprietățile bactericide ale apei puse în contact cu acest metal, indicat în infecții (pulmonare, gripale, intestinale, renale) sub formă „granionilor de argint“.

● **Borul** (0,00002% în organism) este, sigur, antrenat în echilibrul fosforic. Ar favoriza somnul.

● **Litiul** este un echilibrant psihic, indicat în cazuri de imanie, melancolie, anxietate, oboseală, psihastenii, stări depresive. Administrarea lui i-a scăpat pe anumiți bolnavi de practicarea narzelor sau a electroșocurilor. Pe de altă parte, pare antagonist al „tasului“ în afecțiunile cardiace. Se știe că o electrocardiogramă modificată este însoțită uneori de o sporire a ritmului sanguin. Se recomandă și ca tratament catalitic al tulburărilor funcției eliminatorii (uree, gută).

● **Aurul**, în sfârșit, este un antinfecțios și un antiinflamator bine cunoscut de numeroși ani (*A. Lumière*).

Considerăm că tratamentul catalitic cu oligoelemente este de domeniul exclusiv al medicului, cu atât mai mult cu cât, în zilele noastre, numeroase asociații catalitice au venit să completeze arsenalul oligoelementelor prescrise individual.

Cele mai uzuale vor forma obiectul unei scurte nomenclaturi:

- „**Cupru aur-argint**“ este indicat în toate stările infectioase acute, în afecțiunile degenerative, în cazul absenței de apărare organică. Sub anumite aspecte, se comportă ca un adevărat antibiotic.

Țin de „jurisdicția“ lui mai ales furunculoză, gropa, anginele, tuberculoza, stafilococile, supurările staze, plimălia, reumatismele, inclusiv reumatismul articular acut, poliartrita cronică evoluând, de obicei, în faze fizice și psihice (senescență, melancolie, tendințe spre autoliză, deficitul în globule albe).

„**Cupru na ni-cobalt**“ indicat ca tratament echilibrant endocrin, mai ales în cazul tulburărilor pancreatice.

- „**Mangan-cobalt**“, indicat în cazul dereglării vagosimpatice, în tulburările circulației ale membrilor inferioare (crampе, staze, „pambe grele“, varice, edeme post-flebitice), în anumite ulcere gastrice, în tulburările dureroase ale menstruelor, în menopauză, în stări neurasthenice, în colitele spasmodice, în precordialgia, în stări de anxietate, în deficiențele de memorie, în anxietate, în pesimismul comun.

„**Mangan-cupru**“ cuprul este un antinfecțios și un antiinflamator. Manganul constituie un remediu pentru iritism. Asocierea lor este indicată în stările retro-tuberculoase, în stările tuberculoase, în anumite astme, în tusea convulsivă în stări de in-

fecioase cronice pulmonare, intestinale (enterocolite), urinare, și fragilitatea arborelui respirator, în rînctaringite, în obosela cronică

— „Mangan-cupru-cobalt” recomandat în astenii și în anemii

„Zinc-cupru” — tratamentul catalitic al dereglărilor hipofiziare și orbitice. Se prescrie în tulburările menstruale ale fetelor tinere, în tulburările pubertare, în întârzierile de dezvoltare, în sindromul adiposo-genital, contra oboselii ce rezultă din aceste stări.

— „Zinc-nichel-cobalt” indicat în tulburările axului hipofizopancreatic, și mai ales contra diabetului.

În acest fel cercetările moderne au pus accentul pe oligoelemente, a căror cantitate infinitesimală, în stadiul de urme, este indispensabilă constituirii materiei vii. Se știe, de asemenea, caracterul de interdependență al oligoelementelor. Intervenția simultană a mai multora este absolut necesară obținerii rezultatului. Astfel, fierul, cuprul și cobaltul trebuie să intervină în tratamentul anemiei. Din păcate nu știm mai mult, mai cu seamă în problema dozelor.

S-a creat, de curînd, termenul de „biocatalizator”, care depășește cadrul anumitor oligoelemente. Este vorba tot de elemente care, cu toată masa lor neglijabilă, posedă o acțiune indispensabilă în domeniul biologic, dar acestea sînt vitaminele, hormonii, enzimele, acizii aminați. Pentru prof. *Caujolle*, pot în prezent figura sub terminologia aceasta numai anumite oligoelemente: cobaltul, cuprul, fierul, fluorul, iodul, manganul, zincul. Celelalte (bromul, litiul, moliбdenul etc.) sînt, cel mult, utile. Domeniul acesta, ca oricare altul este, totuși, supus anumitor remanieri, iar unele oligoelemente (aluminiiu, bor), au fost recent admise în familia biocatalizatorilor.

Nuanțele sînt uneori delicat de apreciat în acest domeniu. Anumite elemente plastice (magneziul, calciul, fosforul, siliciul), pot deopotrivă să intervină în activitățile catalitice. Nu mai acționează masa, ci urmele lor. Tot așa se întîmplă și cu calciul, care imobilizat în mare măsură în oase, datorită unor urme ionizate intervine în lanțul fenomenelor care determină reglementarea neuroendocrină sau în coagularea sanguină. Plastic în primul caz, în al doilea calciul se comportă ca un oligoelement.

Mecanismele de intervenție ale oligoelementelor sînt, în realitate, foarte puțin cunoscute; nu trebuie să ne mire, dacă ținem seama de mijloacele insuficient perfecționate de analiză și de complexitatea fenomenelor biologice. În fenomenele acestea, toți constituenții organici, în grade diverse, sînt interdependenți. Orice aport este susceptibil să declanșeze reacții în lanț. Benefice sau nefaste, reacțiile acestea atrag după ele, o stare nouă, diferită de echilibrul ideal și determinată de reacții noi. pînă la obținerea scontată a echilibrului, pe care organismul va fi sau nu în măsură să-l realizeze. Căci, pentru a relua o veche idee: „noi nu vindecăm, noi nu putem decît să ajutăm organismul să se vindece”.

Problema apare deci de o extremă complexitate, „anevoie de fixat, mișcătoare, fără graniță, scrie *J. Cotte*, terapeutul acționînd foarte adesea ca un orb sau... ca un ucenic vrăjitor; rezultatele

observate și, de asemenea, gradul de absorbție diferă în funcție de individ și de doză administrată. Pe lângă problemele de absorbție și de asimilare, a concentrării optime, mai ales și aceea, nu mai puțin importantă, a indicatilor care, de cele mai multe ori, sînt solicitat de dat (lăsând la o parte cîteva cazuri rare, cum e cazul fierului în anumite anemii sau acela al iodului în gușile simple).

Așteptînd ca, în privința aceasta, cunoștințele noastre să fie mai precise, eu cred că oligoelementele nu trebuie, în majoritatea lor, să fie prescrise fără consultul și izolat. În stadiul actual sînt, alături, de *Cotte*, de acord să restringem o noțiune sau o terapie la teren doar la oligoelemente. Cu toate că terapia, într-adevăr, nu este niciodată violentă și cu toate că este atoxică, de pe un diagnostic bine stabilit ea poate să se bazeze pe acțiuni nete, unele spectaculare; totuși nu poate constitui un panaceu sub pretextul că oligoelementele participă la ansamblul reacțiilor metabolice. Folosirea lor, în schimb, perfect compatibilă cu alte tratamente, este adesea indicată, în asociații diverse.

Argila, produs natural, conține nenumărate asociații în proporții sinergice. Alimentele biologice sănătoase, nederivate sau traficate, sînt bogat înzestrate în echilibrul lor inițial. Folosirea lor generală este susceptibilă să prevină numeroase afecțiuni sau să ajute la tratarea lor eficientă.



## CEREALE, FRUCTE ȘI LEGUME STUDIAȚE

Să nu se caute în cartea aceasta anumite condimente cum sînt busuiocul, scorțișoara, tarhonul, cuișoarele, cimbrul etc. care, datorită proprietăților lor aromatice, sînt studiate în cartea mea *Phytotherapie* (Maloine, edit Paris, 1964, 9-e édition) apărută în 1960.

Cît despre plantele medicinale, ele fac obiectul cărții mele *Phytotherapie* (Maloine, édit 4-e édition, 1979).

Unii ar putea fi surprinși de proprietățile curioase de numeroase ale multor vegetale. De aici tentația de a acuza șarlatanismul sau aberația!...

Explicația este mult mai simplă și rezidă în extrema bogăție și în diversitatea constituenților plantelor, a căror compoziție, atît cît o cunoaștem, este suficient de elocventă: un autor american nu le-a descris, oare, ca fiind „cele mai mari laboratoare din lume”?

În sfîrșit, dacă am păstrat rețete aparent învechite, unele delicate, altele care cer timp pentru a le realiza, am făcut-o pentru că ele au fost descrise nu de niște șarlatani oarecare, ci de oameni ponderați, observatori (atenți) și demni de încredere. Din cînd în cînd, mi se aduce la cunoștință că efectele acestor rețete cit se poate de bune, fapt de care m-am convins, lucrările mele fiind departe de a trîi rezultatul lecturilor, cercetărilor, ca și al experienței și al verificărilor personale.

\*  
\*   \*

Numele românesc	Correspondența botanică
Afină	<i>Vaccinium myrtillus</i>
Alună	<i>Corylus avellana</i>
Ananas	<i>Ananas sativus</i>
Anason	<i>Foeniculum vulgare</i>
Anghinare	<i>Cynara scolymus</i>
Arăhidă	<i>Arachis hypogaea</i>
Ărpagic	<i>Allium schoenoprasum</i>
Ăsmățui	<i>Cerofolium sativum</i>
Banană	<i>Musa sapientum</i> et <i>M. para disaca</i>
Bostan și dovleac	<i>Cucurbita pepo</i> , c. <i>moschata</i>
Cafea	<i>Coffea arabica</i>
Căisă	<i>Armenisaca Vulgaris</i>
Cartof	<i>Solanum tuberosum</i>
Castană sau maroană	<i>Castanea vulgaris</i>
Castravete	<i>Cucumis sativus</i>
Ceai	<i>Thea chinensis</i>

Ceapă	<i>Allium cepa</i>
Ceapă-ciorască, c. lungă	<i>Allium fistulosum</i>
Cicoare sălbatică	<i>Cichorium intybus</i>
Cireașă	<i>Cerasus vulgaris</i>
Cinperci	(nume generic)
Coacăză	<i>Ribes rubrum</i>
Coacăză neagră	<i>Ribes nigrum</i>
Creson	<i>Nasturtium officinale</i>
Curmală	<i>Phoenix dactylifera</i>
Drojdie de bere	<i>Saccharomyces cerevisiae</i>
Dudă	<i>Morus nigra</i>
Fasole boabe	<i>Phaseolus vulgaris</i> și <i>Phaseolus coccineus</i>
Fasole verde	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Fetică	<i>Valerianella olerifolia</i>
Fistic	<i>Pistacia vera</i>
Floarea-soarelui	<i>Helianthus annuus</i>
Fragă	<i>Fragaria vesca</i>
Fruct de oponce	<i>Cactus opuntia</i>
Chizdei	<i>Tetragonia expansa</i>
Grep	<i>Citrus decumana</i>
Grâu	<i>Triticum vulgare</i>
Cutuie	<i>Cydonia vulgaris</i>
Hașmă	<i>Allium escalonicum</i>
Hrîșcă	<i>Polygonum fagopyrum</i> P. <i>tataricum</i>
Iarbă-grasă	<i>Portulaca oleracea</i>
Iarbă de mare — varec	<i>Fucus vesiculosus</i>
Jir	<i>Fagus sylvaticus</i>
Laminare, specie de algă	<i>Laminaria flexicaulis</i> , L. <i>cloustoni</i> .
Laur american	<i>Persea gratissima</i>
Lămâie	<i>Citrus limonum</i>
Lăptucă	<i>Lactuca sativa</i> — L. <i>virosa</i>
Lute	<i>Eruum lens</i>
Mandarină	<i>Citrus mandarina</i>
Mazăre	<i>Pisum sativum</i>
Măcriș	<i>Rumex acetosella</i>
Măr	<i>Malus communis</i>
Măslină	<i>Olea europaea</i>
Mei	<i>Milium effusum</i> , <i>Panicum</i> , <i>miliaceum</i>
Migdală	<i>Prunus amygdalus</i>
Morcov	<i>Daucus carota</i>
Moșmon	<i>Mespilus germanica</i>
Mură de rug, mur	<i>Rubus fruticosus</i>
Nap	<i>Brassica napus</i>
Nap porcesc, topinambur	<i>Helianthus tuberosus</i>
Năut	<i>Cicer arietinum</i>
Nucă	<i>Juglans regia</i>
Nucă de cocos	<i>Cocos nucifera</i>
Orez	<i>Oryza sativa</i>
Orz	<i>Hordeum vulgare</i>
Ovăz	<i>Avena sativa</i>
Palmier	
Papaier, fruct de papaia	<i>Carica papaya</i>
Pară	<i>Pirus communis</i>
Păpădie	<i>Taraxacum dens leonis</i>
Păstîrnac	<i>Pastinaca sativa</i>
Pătlăgea vinătă	<i>Solanum melongena</i>
Pătlăgea roșie, tomată	<i>Solanum lycopersicum</i>
Pătrunjel	<i>Petroselinum sativum</i>
Pepene galben	<i>Cucumis melo</i>
Pepene verde	<i>Cucurbita citrullus</i>

Piersică	<i>Prunus persica</i>
Pin, specie de	<i>Pinus pinea</i>
Portocală	<i>Citrus aurantium</i> (varietăți: <i>Citrus dulcis</i> , <i>Citrus amara</i> )
Porumb	<i>Zea mays</i>
Praz	<i>Allium porum</i>
Prună și prună uscată	<i>Prunus domestica</i>
Ridiche de iarnă (neagră)	<i>Raphanus niger</i>
Ridiche roză	<i>Raphanus sativus</i>
Rodie	<i>Punica granatum</i>
Revent	<i>Rheum officinale</i> , <i>R. palmatum</i> , <i>R. haptenticum</i>
Secară	<i>Secale cereale</i>
Specie de sfeclă	<i>Beta vulgaris cicla</i>
Sfeclă roșie	<i>Beta vulgaris rapa</i>
Smochina	<i>Ficus carica</i>
Soia	<i>Soja hispida</i>
Spanac	<i>Spinacia oleracea</i>
Sparanghel	<i>Asparagus officinalis</i>
Strugure	<i>Vitis vinifera</i>
Țelină	<i>Apium graveolens</i>
Țița caprei	<i>Tragopogon pratensis</i>
Usturoi	<i>Allium sativum</i>
Varză	<i>Brassica oleracea</i>
Zmeură	<i>Rubus eaeus</i>

## CAPITOLUL VI

# STUDIAREA AMĂNUNȚITĂ A CEREALELOR, FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

### 1. Afină

*Vaccinium myrtillus*

● **Părți utilizate:** bacele, frunzele.

● **Principalii constituienți cunoscuți:** tanin; acizi — citric (0,90%), malic, tartric, benzoic (0,05—0,144%), zahăr (5-6%); pectină, pectază, o materie grasă: albuminoide (0,06%), o materie colorantă (mirtilină, bactericidă — vezi NB) — factori vitamici: P (antocianozide).

● **Proprietăți:**

- *Astringent antiseptic și antiputrid*
- Bactericid (Eberth, colibacil).
- Dizolvant uric
- Ocrotitor al pereților vasculari.
- *Antisclerotic.*
- Ameliorant al vederii nocturne.
- Antidiabetic (*Rathery*).

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- *Enterită, diaree*, chiar tuberculoză, de asemenea-constipație
- Dizenterie, putrefacții intestinale (*Combes*).
- *Diareile copiilor.*
- *Colibaciloză* (sindrom enterorenal).
- Hemoragii prin fragilitatea capilară, retinopatii
- Meno-metroragii.
- Ateroscleroză.
- Tulburări circulatorii (varice, capilarită, arterită, sechele de flebită).
- Diabet
- Coronarită, sechele de infarct.
- Hepatism, insuficiență biliară.
- Azotemie.

*Uz extern:*

- Faringite, stomatite, afte, muguet (micoză).

## ● Mod de folosire:

### Uz intern:

— Bace bine coapte, consumate proaspete, în mare cantitate, sau sub formă de *jeleuri*, *marmelade*, recomandabile tuturor, și mai ales pentru cei cu diaree cronice.

— *Decoct de bace*: 1 lingură la ceașcă de apă, fiartă cinci minute, infuzată cincisprezece minute. Se strecoară prin presare pentru două pînă la șase cești pe zi.

— *Extract fluid și tinctură*: 2-5 g pe zi, în puțină apă, înainte de mese.

Pudră: 2-4 g într-un lichid, de trei — patru ori pe zi.

— *Tinctură de afine*:

bace proaspete de afine . . . . . 100 g

rachiu . . . . . 1 000 g

Se lasă să se macereze cincisprezece zile. Un pahărel de lichid în diaree, afecțiuni catarale, scorbut.

— *Mixtură antidiareică*:

extract fluid de afine . . . . .

P.E.

extract fluid de cebarea . . . . .

O linguriță înaintea meselor principale, în puțină apă.

### Uz extern:

*Decoct*: o mină de bace la un litru de apă. Se fierbe pînă scade la jumătate. Se folosește la clătutul gurii, contra faringitelor, stomatitelor, a muguet-ului, a aftelor, la spălarea eczemelor, în comprese (hemorizi) și spălături (dizenterii).

— Contra ulcerelor gurii, a aftelor, putem mesteca bacele proaspete sau uscate (apoi le scuipăm).

### N.B.

1). Acțiunea selectivă a mirtilinei (substanță colorantă a afinelor) pe colibacii, pe bacilul lui Eberth (tifoidă) și pe bacilul lui Gaertner a fost constatată *in vitro* (în eprubetă). Sucul baceilor (un decoct de bace) sterilizează culturile acestor bacili în douăzeci și patru de ore. (Bernstein, de la St. Bartholomew's Hospital).

2). Frunzele au proprietăți hipoglicemizante. Se utilizează în infuzie, sau în decoct, în doză de 30-40 g la litru (0,5 litru — 1 litru pe zi) în *diabet*.

3). Vom reține mai ales proprietățile antiinfecțioase (enterite, cistite, colibaciloză), circulatorii antidiabetice și efectele ei asupra acuității vizuale.

4) Glucozidele de antociane extrase din bacele de afine se găsesc indicatunile principale la nivelul aparatului circulator și al vederii. Extractele, obținute după un procedeu pus la punct de Prof. H. Pourrat de Clermont Ferrand, s-au dovedit aut de eficiente încît circa o mie de tone de bace de afine sînt în prezent utilizate pentru prepararea lor.

Cu prilejul „Colocviului despre plantele medicinale“, care s-a ținut la Grenoble, în iunie 1974, din inițiativa prof. Debelmas, (profesor de farmacognozie la Universitatea din Grenoble), prof. Pourrat a făcut o expunere despre „Afinele, produse alimentare și farmaceutice, încercări de cultură cu calculul de rentabilitate“, ca e

ii va interesa pe mulți dintre cititorii noștri, și pe care o reproducem în extenso:

„Bacele provin din recoltele plantelor sălbatice, pe care le găsim în Franța și în anumite țări din est, îndeosebi în Polonia. Creșterea crescândă a bachelor de afin destinate folosirilor alimentare necesurge din proprietățile terapeutice atribuite glicozidelor de antocianine. Ne-am gândit, deci, într-o zi, ca ar fi interesant să efectuăm culturi.

Am căpătat repede certitudinea că asemenea culturi de *Vaccinium myrtillus* nu sînt rentabile. Într-adevăr, creșterea acestei varietăți cere o umbrărie parțială care, de preferință, trebuie să fie dată de conifere. Orice cultură ar fi trebuit precedată de plantarea puieților de rășinoase. În cazurile cele mai favorabile, ar fi trebuit să așteptăm cel puțin cincisprezece ani pentru a beneficia de o umbrărie corectă. Pe de altă parte, constatam că numeroase culturi naturale dispăreau cînd plantațiile de rășinoase erau entruate la densitatea normală, adică între 2,5-2,6 m și 2,5×3 m. De aceea se rădăc puieții de rășinoase astfel încît să lăbă o depărtare de 5×5 m., cei de afin proliferază.

În fața imposibilității materiale de a realiza în mod normal culturi importante de *Vaccinium myrtillus*, ne-am gândit să realizăm o altă varietate — *Vaccinium corymbosum*, varietatea *Amblue*, cultivată în mod curent în America de Nord. Puieți de *Vaccinium corymbosum* ne-au fost procurați de către „Sindicatul național al plantelor medicinale” din Milly-la Forêt, care ne-a indicat să efectuăm plantarea cu aport de turbă și de rumeguș de stejar. Am efectuat plantațiile acestea în terenuri granitice, situate la Florez, la o altitudine de 340 m, cu pH acid și, pentru motivele aceleia, ne-am mai adus turbă ori pământ de crică. O parte din puieți a fost fixată, alta a fost pusă în locuri, fără defrișare prealabilă. În necurată de cauză privind necesitatea unei defrișări, am amestecat cu pământul de plantare câteva kilograme de rumeguș de stejar și lăcămăș. Ne-am gândit, într-adevăr, că turbaul e ținut în acele păduri, joacă un rol antiseptic și că rumegusurile acelea vor favoriza dezvoltarea bacteriilor necesare creșterii plantelor. Coeficientul de productivitate a fost de 10%. În același timp, de la prima vegetație, s-a vădit că puieții, suferind o tăiere prealabilă, se dezvoltă mai lent decît ceilalți. Constatarea aceasta pare să confirme indicațiile, pentru plantarea de ericacee-arbuști. Toți puieții au rodit în primul an și au dat bace dintre care unele atingeau mărimea unui bob de strugure.

Încercările acestea de cultură fiind destinate în principiu aprovizionării farmaceutice am recoltat bacele la maturitate, ca să determinăm conținutul lor în glicozide de antocianine care reprezintă principiile active căutate. Bacele posedă o epidermă puternic colorată, cum sînt cele de *Vaccinium myrtillus*, dar miezul lor este, practic, incolor. Totuși prin strivire și mai ales cu prilejul fermentării, acest miez se colorează prin transformare (unele leucocianozide pe care le conțin devin antocianozide). Glicozidele de antocianine, conținute în aceste bace, sînt identice cu cele deja identificate în *Vaccinium myrtillus*, dar randamentele sînt evident inferioare (am jumătate). Un bilanț ne-a arătat că, din pricina acestor slabe randamente,

mente, bacele de *Vaccinium corymbosum* nu puteau să le concureze pe cele de *Vaccinium myrtillus* pentru extracția de antocianozide.

Noi am continuat, totuși, determinările de randamente și studierea dezvoltării acestor puieti căci, pe temeiul prețului ridicat al bachelor de *Vaccinium myrtillus* și pe cel al gustului foarte plăcut al ucelor de *Vaccinium corymbosum*, cultura acestei din urmă specii ni s-a părut interesantă în scop alimentar.

Dezvoltarea puietilor a continuat, întârzierea puietilor scurtați la plantare s-a refăcut, aproape după patru ani. Cea de-a patra recoltă a dat între 1,50 kg și 5 kg fructe de puiet, randamentul mediu stabilindu-se în preajma greutateii de 2,2 kg.

Înflorirea puietilor se întinde pe mai bine de două luni, între firele lunii februarie și sfârșitul lui aprilie, iar coacerea fructelor începe, normal, către sfârșitul lunii iulie, pentru a continua până la începutul lui octombrie cu o recoltă maximă în august-septembrie. Se constată prezența simultană a florilor, a fructelor verzi și a fructelor coapte, nu numai pe același puiet, dar și pe aceeași creangă. Fructificarea aceasta continuă reprezentă, evident, o greutate relativă pentru recoltare. Se știe, într-adevăr, că recoltarea fructelor de *Vaccinium myrtillus* se face cu ajutorul unui fel de piepteni, care permit un randament destul de bun. Evident că acest procedeu nu se poate utiliza pentru *Vaccinium corymbosum*. Dar coditele acestor fructe coapte se rup cu mult mai multă ușurință decât cele de *Vaccinium myrtillus*. Constatarea aceasta ne-a îndemnat să propunem următorul mod de recoltare: niște fisii de plastic, așternute pe pământ, în așa fel încât să se strângă pe ele fructele coapte care se de prind la ușoara scuturare a puietilor; apoi stringerea bachelor ar putea fi făcută manual, cu ajutorul unei greble potrivite sau chiar mecanic. Modul acesta de recoltare ar necesita o investiție suplimentară, reprezentată de cumpărarea și așternerea plasticului, dar ar economisi o importantă cantitate de mână de lucru. Încercările efectuate pe câțiva puieti ne au arătat că procedeul poate fi folosit.

Am calculat costul aproximativ al înființării unei plantații de *Vaccinium corymbosum* conform prețurilor practicate curent în Auvergne pentru terenuri și pentru mâna de lucru<sup>1</sup>.

Puietii de *Vaccinium corymbosum* trebuie plantați la distanțe varind între 1,2 m între plante, și de 1,50 m, între rinduri, la 1,50 m între puieti, la 2 m între rinduri. Putem deci să ne bizuim pe un minim de 3 000 de puieti la hectar.

În prezent, puietii sînt vinduți cu circa 15 franci bucata, cu amănuntul; ne putem gândi că, în cantități mari, prețul va fi de maximum 8 franci. Costul puietilor pentru un hectar va ajunge, deci, de 24 000 de franci.

Putem evalua 12 000 de franci pretul mîinii de lucru pentru plantare, pentru cumpărarea plasticului și pentru așezarea lui și la circa 1 000 de franci pregătirea terenului.

Acum, prețul de cumpărare al terenurilor tip izlaz de păsune sau de terenuri de împădurit cam pe la jumătatea muntelui se ridică la 3 000 de franci.

<sup>1</sup> Cifrele relative la finanțare, salariile muncitorilor etc., datează din 1974

În primul an, recolta poate să fie considerată ca neglijabilă. La recolta medie a primilor zece ani, poate fi evaluată la 2 kg minimum de „tulpina“ (aproximativ 304,8 mm lungime), adică de 6 tone pe hectar.

Pretul de vânzare cu ridicata al bachelor de *Vaccinium myrtillus* a oscilat, pentru ultima recoltă, între 3 000 de franci și 4 000 de franci la tulpă. Venitul brut la hectar va fi, deci, în medie, de 22 000 de franci.

O ușoară prăsilă fiind de ajuns, o dată pe an, la tulpina puieților, putem evalua costul acestei operații la 1 000 de franci, iar înțelegerea terenului între rânduri poate fi de asemenea evaluată la 1 000 de franci.

Cheltuielile de recoltare pot fi calculate la jumătatea venitului brut de 20 000 de franci, adică la 10 000 franci.

Investiția inițială s-ar ridica la 40 000 de franci. Scăzând 5% pentru dobînda la suma investită și pentru amortizare, ajungem la un venit net de 8 000 de franci, adică la 20%.

Landamentul mediu și prețul de vânzare al fructelor au fost socotite la minimum. Practic, venitul net ar trebui să fie puțin mai ridicat și ar putea atinge 25%.

Plantațiile de *Vaccinium corymbosum* pot fi efectuate deci în terenuri de slabă valoare, cu condiția să le dispoasă-acile. Acest tip de teren se întâlnește mai ales în Masivul Central, în Bretagne și în Vosgi. Plantațiile acestea ar fi rentabile, prezentînd totuși un inconvenientul de a pretinde o investiție ridicată.

## 2. ALUNĂ

### *Corylus avellana*

Pentru cine nu s-a desprins încă pe de-a-ntregul de anumite daruri ale Naturii, miezul aluneii reprezintă una dintre cele mai sănătoase și dintre cele mai gingașe lăcomii.

Pentru cercelători și pentru țaran, alunul continuă să evoce acea nuia ciudată care, de cînd e lumea, le îngăduie oamenilor să descopere zăcămintele de apă.

Mie, aluna îmi reamintește mai întîi de toate, întreaga perioadă incîntătoare a copilăriei. Era prin 1930. Școlarii în vacanță, într-un simpatie și minuscul sătuc din Doubs, numit Huanne-Monmartin, dormeam, eu și fratele meu, din iulie pînă în septembrie, deasupra atelierului unui tâmplar, bunicul nostru Eugène Thiébaud.

În fiecare an, în zori ne trezeam în sunetul loviturilor de ciocan de sub podul din lemn negeluit pe care era așezat patul nostru. Acolo se spargeau zeci de boji abia întărite. Nu se lumina încă bine de ziuă și bunicul se și ocupa de cules.

Îmbrăcați la juteală, cu ochii cirpiți de somn, coboram scara abruptă și îngustă, tropăind grăbiți.

Așezați pe talașul de la picioarele bancului de tâmplărie, rontălam fără jenă pumni întregi de miezuri de alune sub cascada de hohote



scandore de ris ale lui „Moș Thiébaud”, în vreme ce prin fereastră pătrundeau sulitele roșietice ale soarelui cald de vară

Pentru cei care n au trăit astfel de clipe neasemuite, iată, pe scurt ce trebuie să reținem despre *Corylus avellana*

### ● Principalii constituenți cunoscuți (A. Balland):

	Proaspete	Uscate
Apă . . . . .	3,50	
Materii azotate . . . . .	15,58	16,3
Materii grase . . . . .	61,16	63,37
Materii extractive . . . . .	13,22	13,70
Celuloză . . . . .	3,84	4
Cenuși . . . . .	2,70	2,80

(Dintre toate fructele oleaginoase, aluna conține cea mai mare cantitate de materii grase și azotate; de asemenea calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, clor, sodiu, fier, cupru, vitaminele A și B)

### ● Proprietăți:

- Foarte nutritivă și energetică.
- Digerabilă (cel mai digerabil dintre toate fructele oleaginoase).
- Dizolvant al unor calculi (?).
- Vermifug.

### ● Indicații:

- Adolescență, creștere, sarcină, senescență, sporturi.
- Tuberculoză.
- Litiază urinară.
- Colici nefritice.
- Tenia.
- Se recomandă vegetarienilor și diabeticilor.

### ● Mod de folosire:

#### *Un intern:*

- Fructul ca atare.
- Ulei de alune: o lingură dimineața timp de cincisprezece zile: unul dintre cele mai bune leacuri contra *teniei*.

#### *N.B.*

1) Frunza de alun are virtuți vasoconstrictoare și tonifiante venoase (extract fluid de frunze: 60-80 de picături contra varicelor și edemelor gambelor) Infuzia de frunză în comprese poate fi utilizată la tratamentul plăgilor atone și în ulcerele gambelor.

2) Esența de alun, sau uleiul heraclin (*oleum haracinum*), ar fi antiepileptic.

3) Pentru mamele care alăptau la maternitatea din Besançon, în 1862, uleiul de alune era renumit împotriva crăpăturilor sinilor.

### 3. ANANAS

#### ● Principali constituenți cunoscuți (A. Balland).

Apă . . . . .	75,70
Materii azotate . . . . .	0,68
Materii grase . . . . .	0,06
Materii zaharate (Zaharoză: 12,43, glucoză: 3,21) . . . . .	18,40
Materii extractive . . . . .	4,35
Celuloză . . . . .	0,57
Cenușe . . . . .	1,24

Aciz: citric și malic, vitamine A, B, C (jumătate din sucul unei portocale). O *drojdie* și un *ferment digestiv* (bromelină) care digeră în câteva minute de 1000 de ori greutatea ei de proteine: comparată cu pepsina și papaina. Conține deoptrivă: iod, magneziu, mangan, potasiu, calciu, fosfor, fier, sulf.

#### ● Proprietăți:

- Nutritiv (foarte digestibil).
- Stomahic.
- Diuretic.
- Dezintoxicant.
- Ar spori, după unii, potența sexuală.

#### ● Indicații:

- Anemie:
- Creștere, convalescență, demineralizare.
- Dispepsii.
- Intoxicații.
- Arterioscleroză.
- Artrită, gută, litiază.
- Obezitate.

#### ● Mod de folosire:

- Fructul ca atare (foarte copt).
- Suc.

N.B.

1) Sucul, în aplicație externă, este recomandat ca tonifiant al pielii normale.

2) Ananasul a fost pe vremuri preconizat contra bolii finului.

3) Tratamentul *obezității* rămâne unul dintre cel mai delicate în medicina. Există numeroase rețete, cu rezultate mai mult sau mai puțin bune, adesea vremelnice.

Iată o rețetă: timp de trei zile, mesele de prinz și seara vor fi compuse exclusiv din două cotețe de miel, la grătar, și două felii mari de ananas proaspăt. Nici o băutură în timpul meselor. Fără micul dejun. Peste zi, un litru sau doi litri de apă (apă distilată a farmacistului) sau o infuzie ușoară de Hepatoflorină sau infuzie de frunze de coacăz negru sau de frunze de frasin.

4) În legătură cu *papaia*, acest ferment extras din *papaie* (fructul comestibil al *papaierului*, un arbore din America tropicală) scriam în ediția din 1971, că „una din recente mele călătorii în Statele Unite îmi îngăduie să raportez rezultatele unor lucrări imbiitoare.

Gratie acestui ferment, numeroși bolnavi suferind groaznic de coloana vertebrală, în urma unei hernii de disc, scăpaseră de o intervenție chirurgicală care necesită o îndelungată internare și o convalescență adesea prelungită“.

Dr. Max Negri, chirurg ortoped, luind cuvîntul la Simpozionul medical de la Memorial Hospital de Long Beach (S.U.A.), în aprilie 1970, a spus:

„Se știe că *papaia* este folosită de multă vreme ca frăgezitor al unor bucăți de carne tare ca o talpă și ca agent limpezitor al berii. După dr. Negri, *papaia*, „miracol comercial” este pe cale de a obține un loc printre miracolele medicale.

Într-adevăr, injectînd chimopapaia (principiul purificat al *papaiei*) în discul intervertebral căruia i se datorau durerile, procedăm în același fel ca pentru frăgezirea cărnii, dizolvînd nucleul care comprimă nervii. La trezire, bolnavul poate fi total vindecat.” Experiența lui Negri și a colaboratorilor săi fusese verificată, pînă în aprilie 1970 în peste 2 000 de cazuri. El admite că intervenția chirurgicală, care urmărea să decompresie nervii secționînd lamele vertebrale, se soldează în 70% din cazuri cu succes. Injecțiile cu chimopapaia înregistrează 88%.

De la vizita mea în S.U.A. în 1970, nu mai avusesem ocazia să mai citesc ceva, în privința aceasta, și mă gîndeam că poate metoda nu confirmase speranțele sau fusese „înăbușită” de un trust sau de o „școală” oarecare, procedeu cunoscut și în alte cazuri. Dar nici pe mîncală, ortopezii din Boston au revenit asupra acestei probleme în decembrie 1974. Iată ce a raportat A. *Dorozynski* în „Quotidien du médecin” din 24 decembrie 1974:

„O nouă metodă de tratament a herniei de disc este propovăduită de către ortopezii de la Massachusetts General Hospital (Boston), unul dintre spitalele de cercetare cele mai reputele de dincolo de Atlantic: injecția în discul deteriorat cu o enzimă, chimopapaia, care provoacă resorbția herniei. Enzima este extrasă dintr-un fruct tropical, *papaia*, și se apropie de cea frecvent utilizată pentru frăgezirea cărnii.

Injecția enzimatică ar putea reprezenta, după specialiștii din Boston, o adevărată revoluție în tratamentul herniei de disc, căci ea permite, în majoritatea cazurilor, excluderea intervenției chirurgicale. Enzima este injectată în discul vătămat de hernie și atacă în mod selectiv o parte a corpului acestuia. Hernia se resorbte, iar substanța „dizolvată” de către enzimă este treptat resorbită de organism.

#### UN STUDIU FĂCUT PE 5 000 DE PACIENȚI

Injecția este făcută totdeauna în sala de operație, după ce pacientul a fost anesteziat și intubat. Precauțiunile acestea sînt necesare, deoarece un bolnav din cca o sută este alergic la chimopapaia și trebuie să fie gata să intervie un caz de șoc anafilactic. Radiografia permite plasarea precisă a acului în disc.

Intervenția, supranumită „chimonucleoliză“ a și fost realizată pe circa 5 000 de pacienți în răstimp de doi ani și jumătate. În 80% din cazuri, hernia și durerea dispar. După dr. James Huddleston, de la Massachusetts General Hospital, intervenția este mult mai simplă, mai rapidă, mai puțin traumatizantă și mai puțin costisitoare decât laminectomia. Când chimonucleoliza nu reușește, lasă locul intervenției chirurgicale.

Modul de acțiune al chimopapainei nu este în întregime cunoscut și utilizarea generalizată a acestei noi tehnici n-a fost încă autorizată de către Food and Drug Administration. După dr. Huddleston, chimonucleoliza poate fi deosebit de bine adaptată la pacienții tineri, atinși de un lumbago sau de o sciatică rebelă, atunci când se ezită în fața intervenției chirurgicale.

Compoziția substanței discale se modifică, după cum se știe, odată cu îmbătrânirea și dr. Huddleston a observat că, la persoane sub 30 de ani, durerea post-operatorie este mai intensă decât la cele în vârstă. Pacientul rămîne la pat patru sau cinci zile cel mult.

Doctorul Huddleston insistă asupra faptului că noua tehnică este încă într-un stadiu experimental: ea nu trebuie luată în considerare decât în momentul în care hernia prezintă suficientă importanță pentru a justifica laminectomia. El a creat de curind la Massachusetts General Hospital o clinică specializată în tratarea herniei de disc, „unde chimonucleoliza va fi analizată cu subtilitate, iar indicațiile ei vor fi definite“.

Astfel, după toate aparențele, numeroși pacienți, care tin la tratamentul acesta, au și putut să beneficieze de el. Alții vor urma. Dar cine îi împiedică pe congresistii din Boston de a cita numele lui Negrz și lucrările sale, care au descris primele această boală? În lipsa unei politeți elementare, ei ar fi putut face apel la acea noțiune foarte simplă „să dăm Cezarului“. — Le-ar fi făcut — fără tăgadă — onoare.

#### *Situația problemei în 1980*

La „zilele rahianesteziei“ din septembrie 1980, la Paris, am aflat că metoda este utilizată în Franța de patru ani la spitalul Foch (Suresnes), unde au fost tratați 120 de pacienți și, de doi ani la spitalul Beaujon (Chichy), care citează 60 de cazuri. Avantajele și inconveniente au fost precizate, deopotrivă cu riscul unor complicații, care nu sînt fără importanță: incidentele sau accidentele anasthetice putînd fi foarte grave (chimopapaina este foarte alergizantă), și, în cazul în care această enzimă lacomă n-ar fi injectată nu numai în disc, ci și în sacul meningeal, s-ar manifesta sechele reversibile (paralizie, lipsă de putere, incontinență . . .)

## 4. ANASON

### *Foeniculum vulgare*

● **Părți utilizate:** bulbul, frunzele, semințele, rădăcinile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** Vitaminele — A; complexul B (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>), C, calciu; fosfor; potasiu, sulf; fier; esență aromatică (anetol, derivați terpenici, . . .).

### ● Proprietăți:

- Tonic.
- Antispasmodic.
- Diuretic.
- Aperitiv.
- Vermifug.
- Emenagog.
- Galactogen.

### ● Indicații:

- Astenie.
- Reumatisme.
- Migrenă.
- Amețeață
- Tuse (astm, tuse convulsivă).
- Vomă psihogenă.
- Dureri gastrice, digestii lente.
- Flatulență, spasme intestinale.
- Menstre insuficiente și dureroase.

### ● Mod de folosire:

- Bulbul crud, ca aperitiv, pîrmăvara (anason dulce)
- Crud sau fiert, de la începutul verii, ca țelma cu frunze (anason îndulcit).
- Adaosul de frunze, trecute prin sita de legume, la anuante alimente grele (fasole, bob) ușurează digestia
- Infuzie de frunze (30 g la un litru de apă): o ceașcă după mese.
- Infuzie de semințe (1 linguriță de cafea la o ceașcă, clocotită treizeci de secunde, infuzată 10 minute): o ceașcă după mese (astm, tuse convulsivă, digestii lente, spasme intestinale)
- decoctul de rădăcini (30 g la un litru de apă): același doze (menstre dureroase).

N.B.

Pentru pleoapele umflate la trezire, după o veche rețetă, fumi-gații cu un decoct de semințe de anason măcinat.

## 5. ANGHINARE

*Cynara scolymus*

Originară din Cartagina și din ținuturile mediteraneene, anghinarea a fost cultivată de către horticultorii Renasterii italiene și introdusă în Franța cu prilejul războaielor din Italia.

În prezent, leguma aceasta crește în aproape toate regiunile Europei. Cele mai mari anghinariii provin din Bretania, ținutul acesta producînd circa 90 000 de tone pe an; există, de asemenea, varietăți zise din Laon, din Niort, din Provența.

● Principalii constituenți cunoscuți: 3—3,15% protida; 0,10—0,30% lipide; 11—15,5% zaharuri (reprezentate în mare parte de

inulină, deci permisă diabeticilor); 82% apă; mangan, fosfor, fier; 300 U.I. de vitamina A; 120 gama de vitamina B<sub>2</sub>; 10 mg de vitamina C la 100 g.  
(100 de grame de anghinare dau 50 calorii)

● **Proprietăți:**

- Foarte digerabilă, mai ales consumată crudă
- Energetic și constructor.
- Stimulent.
- Aperitiv.
- Tonic hepatic (colagog).
- Tonicardiac.
- Depurativ sanguin.
- Antitoxic.

Diuretic (favorizează eliminarea ureei, a colesterolului excesiv și a acidului uric).

- Împiedică secreția lăcrată.

● **Indicații:**

- Astenie, surmenaj.
- Creștere.
- Congesție și insuficiență hepatică. Insuficiență renală, oligurie

litiază.

- Reumatism, gută, artratism.
- Intoxicații.
- Infecții intestinale.

Apa de la fierberea anghinariilor, foarte bogată în săruri minerale, se va folosi în ciorbe; nu se recomandă însă artriticilor, celor ce suferă de gută și în unele afecțiuni urinare din cauza concentrării ei. De altminteri este un excelent drenor al ficatului și al veziculei biliare, potrivit lucrărilor lui H. Leclerc, J. Brel, L. Tixer, M. Eck, Chabrol.

N.B.

1) Anghinariile tinere, consumate crude, sînt indicate în diareele cronice.

2) Rădăcina anghinariei este diuretică (decoctul în vin alb) și se recomandă contra reumatismelor, a gutei, a litiazei, a hidropiziei, și a icterului.

3) Frunza de anghinare (dar nu bracteea care se consumă la mese), ale cărei extrase fac parte din numeroase preparate farmaceutice, posedă importante proprietăți, mai ales din punctele de vedere circulator și sanguin, hepatic și renal (cf. *Phytotherapie*).

4) Ca majoritatea legumelor cultivate industrial, anghinarele sînt în genere stropite cu toxice. Cînd plouă, aceste otrăvuri sînt clătate, dar în perioadele de uscăciune, s-au semnalat tulburări mai mult sau mai puțin importante la consumatori. Este, deci, în această spălare anghinarelor cu apă multă înainte de a le fierbe.

În „*Vie Naturelle*“, dr. G. Guierre dă următoarele informații extrase din *Dictionnaire des polluants*: „În legătură cu produsele chimice eventual autorizate pe culturile de anghinare, numeroase produse sînt agreate, în sol, pe răsaduri: fungicide, acaricide, insecticide diverse, fără să mai vorbim de produsele utilizate pe tru-

conserve. . . Pentru a rezuma, vom spune doar că regăsim o serie de produse bine cunoscute ca toxice: Parathion, Lindane, Malathion, Nicotină . . . și încă n-am făcut aluzie la ierbicide, atât de comode, dar în stare, în anumite împrejurări (averse inoportune, de exemplu) să ucidă planta, s-o intoxice. . . și, în plus, să intoxice și omul . . .”

## 6. ARAHIDĂ

*Arachis hypogola*

*Simonime:* alună de pamint, alună americană

### ● Principali constituenți cunoscuți (*A. Balland*)

	Arahidă algeriană	Arahidă din Madagascar	Arahidă din Noua-Caledonie
Apă . . . . .	3,40	5,40	6,30
Materii azotate . . . . .	24,24	27,24	30,27
Materii grase . . . . .	51,80	45,90	47,15
Materii amidacee . . . . .	17,16	17,11	8,33
Celuloză . . . . .	1,90	1,85	3,75
Cenuși . . . . .	1,50	2,50	4,20

Printre materiile azotate: arahida și conarahina (6,55% azot bazic, procentajul cel mai ridicat găsit într-o proteină vegetală), conținând următorii aminoacizi: arginină, cistină, histidină, lizină, betaină, colină

Substanțe minerale diverse: diastaze (amilază: 10—12%)

### ● Proprietăți:

— Foarte nutritivă și energetică: turtă arahidei dă o făină, element sursă de energie reconstituitiv, mai nutritivă decât carnea (*M. Boigey*).

— Aliment de economie.

Astringent intestinal (pentru anumiți indivizi, cel puțin).

### ● Indicații:

— Astenii, surmenaj.

— Tuberculoză (?)

### ● Mod de folosire:

— Prăjită, unt de arahide, în preparate culinare variate *N.B.*

1) Trece drept calmant al dorințelor veneriene (?).

2) *Ulei de arahide:* se obține din arahidele zdrobite și încălzite înainte de a fi presate. Randamentul este de 40—50%. Conține:

— Acizi grași nesaturați (77 la 90%):

a) Mononesaturați: mai ales acid oleic (50—75%);

b) Polinesaturați: acid linoleic (6 la 25%);

— Acizi grași saturați (10 -15%), mai ales arahidic, palmitic și stearic.

Sărăcia în acizi grași polinesaturați de ulei de arahidă obișnuită explică slaba ei acțiune în cazurile de hipercolesterolemie. Diverși autori au atras totuși atenția asupra proprietăților antiolesterolice ale uleiului de arahide obținut prin *prima presiune la rece*.

## 7. ARPAGIC

*Allium schoenoprasum*

Aceleași proprietăți ca și ceapa-lungă (vezi ceapa corească)

## 8. ASMĂȚUI

*Cerefolium sativum*

● **Părți utilizate:** întreaga plantă.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamine; fier; esență; un principiu estrogen.

● **Proprietăți:**

*Uz intern:*

- Stimulent.
- Depurativ.
- Diuretic.
- Aperitiv.
- Stomahic.
- Colagog (substanțe care ușurează evacuarea bilei)
- Laxativ.
- Antiseptic respirator.
- Anticanceros(?): Școala din Salerno.

*Uz extern:*

- Antioftalmic.
- Antilăptos.
- Rezolutiv.

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Scorbut
- Gută, reumatism.
- Litiază renală.
- Hepatism.
- Icter.



- Obstruări limfatice.
- Bronșite, afecțiuni pulmonare cronice.
- Astm umed.
- Laringită.
- Hidropizie, edeme.
- Stări canceroase (?).

*Uz extern:*

- Dermatoze, prurituri.
- Cancere epiteliale.
- Hemoroizi.
- Blefarită.
- Afecțiuni oculare.
- Îngrijirea feței.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern*

- Se folosește mult în aperitive, ciorbe, salate.

— Infuzie: o mină la litrul de apă, se opărește zece minute. Se bea trei cești pe zi.

— *Supă cu verdețuri* (constipație rebelă și oligurie): 1 mină de asmățui, 1 de măcriș, 1 de sfclă (*Beta vulgaris*) 1 de lăptucă, într-un litru de apă. Se fierb și se adaugă 2 g de sare de bucătărie și puțin unt proaspăt. Se recomandă pentru diete hidrice. Calmant al setei.

Zeama preparată cu asmățui, cicoare sălbatică, lăptucă și păpădie în părți egale va fi dată în doze de 100—120 g contra colicelor hepatice.

— Suc: 60—80 g pe zi (hidropizie)

*Uz extern:*

— Zeamă de asmățui proaspăt: 2 picături în fiecare ochi, de trei ori pe zi, contra oftalmiilor tenace.

— Infuzie: 1 mină (de asmățui) la litrul de apă, în comprese, în afecțiunile oculare, în ablațuri, pentru piele grasă sau ridată (intirzie, de asemenea, apariția ridurilor), în gargare contra ulcerățiilor faringiene.

— În cataplasme: contra hemoroizilor, pe plăgi canceroase. Pe sinii, la femeile care alăptează, pentru a opri lactația.

— Frunze strivite, peste întepăturile de insecte, peste contuzii, degerături, plăgi atone, ulcere.

N.B.

1) *Supă de asmățui* este o binecuvîntare pentru cunoscători. Iată, în plus, o rețetă care ne vine din Olanda: pentru 0,5 litru de apă sărată, 50—60 g de flori de asmățui, 3 linguri de supă de asmățui tocat fin, 50—70 g de unt și 1—2 ouă. Încălziți untul cu flori de asmățui, amestecînd întruna pînă cînd conținutul este pe punctul de a da în clocot. Amestecînd mereu, turnați apa sărată în cantități mici. Lăsați să fiarbă acoperit 5 minute. Adăugați asmățui tocat și răsurnați-l peste ouăle bătute într-un castron de supă.

2) Decoctul de asmățui va fi utilizat la spălatul suprafețelor iritate ale feselor copiilor mici.

3) Ca să alungați furnicile, puneți bucățele de asmățui și frunze de roșii în dulapuri.

## 9. BANANA

*Musa sapientum et musa paradisiaca*

### ● Principalii constituenți cunoscuți:

	Banană crudă	Banană coaptă
Apă . . . . .	70,92	67,78
Amidon . . . . .	12,06	urme
Suc de strugure . . . . .	0,08	24,47
Zahăr din trestie de zahăr . . . . .	1,34	4,56
Grăsimi . . . . .	0,21	0,58
Materii azotate . . . . .	3,04	4,72
Filamente brute . . . . .	0,36	0,17
Tanin . . . . .	6,53	0,34
Cenuși . . . . .	1,04	0,95
Alte materii . . . . .	4,62	0,79

Cenuși: oxid de fier.

Vitamine: A (300 U.I.); B<sub>1</sub> (100, 50 U.I.); B<sub>2</sub> (35 U.I.), C (20 U.I.),  
urme de vitamină E.

Fosfor, magneziu, sodiu, potasiu, fier, zinc, tanin.

(de notat: când banana se înnegrește pe alocuri, zahărul ei sporește  
în proporții considerabile).

### ● Proprietăți și indicații:

Fruct foarte nutritiv (se spune că este mai hrănitor decât cartoful și tot atât de hrănitor ca și carnea: 100 g furnizează 100 de calorii), ușor digerabilă, cu condiția să fie consumată foarte coaptă (nu prin procedee artificiale).

— Recomandată celor care prestează munci fizice, cit și *intelectualilor*, copiilor și bătrînilor.

— Prielnică sistemului osos, creșterii, *echilibrului* nervos. Pare binefăcătoare și pentru artritici.

— *Astenicii* ar putea să mănînce zilnic banane, amestecate cu miere.

— Bogația ei în hidrați de carbon nu o face recomandabilă diabeticilor.

N.B.

1) În privința *digestibilității*, ținînd seama de faptul „că trebuie să consumăm banane coapte” (în genere disprețuite și pe care ne gustorii de banane le soldează la un preț inferior), iată unele precizări date de R. Busson: „Trebuie să treci cu dosul lamei unui cuțit peste banană, ca să îndepărtezi felul acela de carapace, care, sub un microscop, arată a corali. Atunci, vezi carnea fructului: i, puțin mai tirziu, papilele gustative recunosc că așa e mai bine”.

2) Praful de banane necoapte încă și uscate la soare posedă un efect protector și cicatrizează ulcerule experimentale provocate de fenilbutazon la cobai (A. K. Sanyal și col., *Arch. Internat. Pharmacod, Thérap.*, 1964).

3) Petele de cornuță de pe degete dispar dacă le frecăm cu fața interioară a unei coji de banană.

## 10. BOSTAN ȘI PEPENE TÂMIOS

*Cucurbita pepo, Cucurbita moschata*

Ca la toate vegetalele, există numeroase specii și varietăți, printre care bostanul de Brazilia, pepenele tâmiș de Marsilia, dovleacul galben care poate cântări 20—35 de kg, dovleacul roșu de la Etampes, a cărui greutate poate depăși 50 de kg, dovleacul gri de la Boulogne, dovleacul verde, dovleacul cu turban, dovleacul din America, patisonul (numit și anghinare din Spania, potcapul-popii), dovleceful, celochinta.

● **Părți utilizate:** miezul și semințele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** leucina; tirozina; peporezina; vitamina B; provitamina A; fosforul...

● **Proprietăți:**

- Nutritiv.
- Sedativ
- Răcoritor.
- Emolient
- Pectoral.
- Laxativ.
- Diuretic

● **Indicații:**

- Astenii
- Infecții urinare
- Insuficiență renală.
- Hemoroizi.
- Dispepsii.
- Enterite, dizenterie.
- Constipație.
- Afecțiuni cardiace.
- Insomnii.
- Diabet.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- crud, amestecat cu aperitive, în supe, înăbușit;
- un pahar de suc, în fiecare dimineață, pe nemâncate, este un laxativ foarte eficient;
- se folosesc, pe de altă parte, semințele.

### **Uz extern:**

— în cataplasme, contra arsurilor și a inflamațiilor, abcese, canceră senilă.

### ● **Proprietăți:**

— *Antihelmintic* neiritant și netoxic.

### ● **Indicații:**

— *Tenia*, botriocfală.

— *Ascaris* (ascarid, limbric).

### ● **Mod de folosire:**

— Se pisează 30–50 g de semințe, se amestecă cu miere și se iau în trei prize, din jumătate în jumătate de oră. După o oră, se ia o infuzie (ceai) purgativă pregătită în felul următor: 1 lingură de coajă de crușin (*Rhymatrus frangula*) la o ceașcă mare de apă. O dăm în clocot două sau trei minute. Se adaugă 1 lingură cu foliole de siminichie; se opăresc, zece minute. Pentru copii se reduc dozele corespunzător și li se dă să absoarbă amestecul mai multe zile, înainte de a le da purgativul.

N.B.

1) Semințele folosesc la fabricarea „siropului de sănătate”. Ele fac parte, cu semințele de castravete, de pepene galben și de dovleac, dintre cele „patru semințe reci” cărora cei din antichitate le atribuiau virtuți anafrodisiace.

2) Emulsia obișnuită prin fierbere în apă sau în lapte a semințelor decojite și pisate este calmantă și răcoritoare (insomnii, dureri în inflamațiile căilor urinare).

3) Semințele au proprietatea de a îmbăta ratele, care sunt foarte nesățioase.

## **11. CAFEA**

### *Coffea arabica*

Originară din Abisinia, acclimatizată în Arabia, Africa tropicală, Brazilia, cafeaua a fost introdusă și consumată în Franța sub Ludovic al XIV-lea.

● **Principalii constituenți cunoscuți** (în cafeaua verde) (Variabili după plante și după terenurile de cultură):

*Protide* (8–14%) conținând majoritatea aminocizilor, *lipide* (12–14%); *glucide* (6%), *minerale* (4–5%), magneziu, potasiu, acid fosforic.

*Oligoelemente*: mangan (1,30–3,20 mg la 100 g materie uscată), cupru (1–3 mg), zinc (0,2–0,7), rubidiu (4 mg), fluor, iod.

*Vitamine*: PP (16–26 mg).

*Alcaloizi*: cafeină (0,7 la 3%), trigonelină.

*Substanțe aromatice*, numai în cafeaua prăjită, grupate sub numele de cafeol (acizi: capric, oleic, linoleic, palmitic), circa 0,05%. Prăjirea produce, de asemenea, un element toxic complex: cafeotoxina (0,07%).

În cafeaua preparată ca băutură nu regăsim lipide, iar protidele și glucidele sînt prezente numai ca urme. Vitamina PP și oligoele-

mentele, cafeina (110 mg la 100 cm<sup>3</sup>) sînt principalii componenți. După informația I.E.R.A.M. din mai 1975, 468 de compuși erau, la vremea aceea, în cafea. În prezent, cunoaștem peste 600.

● **Proprietăți:**

- Tonic al sistemului nervos și cardiac
- Înlățește munca intelectaulă și activitatea musculară.
- Crește frecvența și amplitudinea mișcărilor respiratorii.
- Euforizant.
- Diuretic
- Valoare alimentară, practic vorbind, nulă.
- Favorizează digestia prin acțiunea asupra peristaltismului gastrointestinal. Pentru anumiți autori chinezi, permite o mai bună asimilare a alimentelor.

În doze exagerate, duce la confuzia ideilor, la incoerență musculară, la tulburarea simțurilor, la agitație (beție cafeică). Cafeotoxina provoacă în cele din urmă o acțiune depresivă asupra sistemului nervos central și asupra centrilor nervoși (*Perrot*). Numai fierberea cafelei permite să se elimine acest toxic.

● **Indicații:**

- Oboseală musculară și intelectuală.

● **Mod de folosire:**

- Infuzie de praf de cafea.
- Cafeină în terapeutică

N.B.

1) Cafeina, omolog superior al teofilinei și al teobrominei, a fost studiată în 1823 de *Dumas* și *Pelletier* și sintetizată în 1863. În cafeaua verde, cafeina se găsește în stare liberă și în parte asociată cu acidul cofic. Prăjirea care necesită în iur de 200—220°C, distruge o parte importantă din cofeină, volatila la 200°C. Prin prăjire, protidele din cafeaua verde sporesc cu circa 2%, mineralele marchează o ușoară creștere, în timp ce procentajul glucidelor scade la circa 0,4%.

2) Cafeaua — ca și ceaiul — au fost multă vreme contraindicate persoanelor care aveau prea mult acid uric. Or, metilxantinele pe care le conțin nu pot fi transformate în acid uric.

## 12. CAISA

### *Armeniaca vulgaris*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamina A (cu care este înzestrată din belșug), vitaminele B, C, PP; zaharuri (levuloză și glucoză: 10—13%); o substanță asemănătoare cu carotina; protide (0,43—1%); lipide (0,12%), săruri minerale și oligoelemente — magneziu, fosfor, fier, calciu, potasiu, sulf, mangan, fluor, cobalt, brom.

● **Proprietăți:**

— Foarte nutritivă (energetică și plastică), la maturitate completă, și foarte digestibilă, exceptînd anumiți dispeptici.

- *Antianemică.*
- Regeneratoare a ţesuturilor şi a nervilor (echilibrant nervos).
- Sporeşte reacţiile naturale de apărare.
- Aperitiv.
- Răcoritor.
- Astringent (în stare proaspătă, deci anti-diuretică).
- Laxativ (în stare uscată).

#### ● Indicaţii:

- *Astenie* fizică şi intelectuală (stări depresive).
- *Anemie.*
- Nervozism, insomnii
- Inapetenţă.
- Convalescenţe.
- Recomandată copiilor (rahitism, întârziere de creştere), adolescenţilor şi bătrânilor.
- Diarei, constipaţie.

#### ● Mod de folosire:

- Fructul, ca atare, foarte copt.
- Compoturi.
- Suc.

N.B.

1) În anemia consecutivă unei hemoragii s-a constatat, experimental, că o cură de caise dă rezultate comparabile curei de ficat de viţel (cf. lucrările lui *H. Leclerc*).

	Random	Witt şi Merrill
Calorii	52	51
Proteide (g)	0,8	1
Lipide (g)	0,1	0,1
Glucide (g)	12	12,9
Apă (g)		85,4
Extras uscat, la 100		
Ca (mg)	15	16
Ka (mg)	300	
Na (mg)	5	
P (mg)	23	23
Cl (mg)	2	
Fe (mg)	0,4	0,5
S (mg)	6	
Mg (mg)	11	
Zn (mg)	0,04	
Cu (mg)	0,12	
VITAMINE:		
A (mg)	1 la 7	2 790 U.I.
B <sub>1</sub> (mg)	0,06	0,03
B <sub>2</sub> (mg)	0,3	0,05
C (mg)	10	7
PP (mg)	6,7	

2) În aplicații externe, sucul de caisă este un tonifiant al pielii normale (cosmetică).

3) Compoziția caisei proaspete (la 100 g de miez) 45% din rată zilnică de vitamină A necesară unui adult tânăr, 8% din vitamina C, 2—6% din vitamina B.

Deci, caisa este caracterizată mai ales prin bogăția ei în vitamina A.

### 13. CARTOF

#### *Solanum tuberosum*

Leguma aceasta foarte valoroasă, a cărei importanță de multă vreme nimeni n-o mai ignoră, a fost descoperită în Peru, de către spanioli, cam pe la 1530 și introdusă, puțin după aceea, în Spania și în Italia. Planta nu era apreciată în Franța decât pentru calitățile ei ornamentale; în secolul al XVIII-lea, *Parmentier*<sup>1</sup> s-a străduit s-o introducă în alimentație. Și nu fără greutate: primii cartofi aveau un gust acru. *Parmentier* a perfecționat metodele de semănat și înmulțit speciile, ceea ce, în cele din urmă, i-a permis să obțină varietăți cunoscute în zilele noastre. Totuși, populația rămânea neîncercătoare. Pentru a trezi interesul, chibzuit susținut de Ludovic al XVI-lea, *Parmentier* a recurs la numeroase subterfugii. El a intervenit să se planteze terenuri cu cartofi la periferia Parisului (astăzi cartierele la Porte Maillot și Grenelle) și „a pus să fie păzite în mod ostentativ ziua, ca să îndemne populația să le fure noaptea”.

● **Părți folosite:** tuberculul și amidonul (făina), extracte.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 74,68%; hidrați de carbon 22%; protide 1,88%; lipide 0,14%; săruri minerale 1,06%. Cenușile conțin mai ales săruri de potasiu: 1 kg de cartofi furnizează organismului circa 5 g de potasiu. Sărurile minerale ale tuberculului sînt evident în funcție de calitatea solului (sodiu, calciu, magneziu, oligoelemente: fosfor, fier, mangan, cupru, sulf). Din punct de vedere al vitaminelor — C și K în cantitate redusă. În schimb este bogat în vitamine din complexul B, B<sub>1</sub> (0,1 mg la 100 g), B<sub>6</sub> (0,2—0,3 mg), acid pantotenic (0,3—0,63 mg), acid folic (0,1 mg) în concentrație comparabilă cu cea din drojdia alimentară. Cartoful conține, de asemenea, o oxidază cu acțiune favorabilă asupra mucoasei gastrice<sup>2</sup>. Sub coaja lui se găsește solanina (0,04 mg la kg), produs toxic, fără efect în condiții obișnuite. Solanina există, de asemenea, în germeni și în părțile verzi ale legumei. Ea ar avea efecte antispasmodice analoage atropinei (alcaloid al beladonei).

● **Proprietăți:**

— Sănătos, *luăntor*, foarte digest (mai ales în cuptor „copt în coaja lui”).

— Aliment energetic și plastic (moale) permis *diabeticilor*, *obezilor* și tuturor celor predispuși la îngrășare.

<sup>1</sup> *Parmentier* (1773—1813), farmacist militar. Și-a încheiat cariera în calitate de farmacist-general, membru al multor societăți savante, copleșit de onoruri.

<sup>2</sup> Citocromoxidază.

- Aliment de balast, care înlesnește funcțiile intestinale.
- Antiulceros.
- Cicatrizant.
- Fecula este un topic emolient.*
- Extractul (sucul crud):*
- Diuretic.
- Emolient.
- Calmant și cicatrizant al mucoaselor digestive
- Antispasmodic.

### ● Indicații:

#### *Ca legumă:*

- Întreținător general al sănătății.
- Artratism.
- Obezitate (prin potasiul lui).
- Diabet (înlocuiește pâinea: copt în cuptor sau înăbușit).

#### *Extract crud:*

- Gastrite, ulcere gastrice și duodenale.
- Dispepsii.
- Hepatism și litiază biliară.
- Constipație, hemoroizi.
- Glicozurie și diabet florid.
- Scorbut.

#### *Feculă (uz extern):*

- Flegmoane.
- Erizipel (brîncă).
- Arsuri.
- Plăgi atone, ulcere ale gambei.
- Eruptii, crăpături.

### ● Mod de folosire:

#### *Uz intern:*

— *Tinctură curată:* 20 de picături în puțină apă, de trei ori pe zi, înainte, în timpul mesei sau după mese (doza poate fi ridicată la 40 de picături, vreme de citeva zile, dacă efectele sînt insuficiente).

— *Suc de cartof crud:* o jumătate de pahar, de patru ori pe zi, timp de o lună (ulcere gastroduodenale, diabet). Putem să-i adăugăm miere, suc de morcovi sau de lămie. O jumătate de pahar o dată sau de două ori pe zi, pentru celelalte afecțiuni

Contra paraziților intestinali: se va mînce seara, timp de trei zile, exclusiv o salată de cartofi amestecați cu 60 g ulei de nucă.

#### *Uz extern:*

— Feculă, în cataplasme, fie pastă, fie în doză de 100 g la litrul de apă.

— Cataplasme de cartofi cruzi, rași (arsuri, degerături, crăpături, plăgi atone, ulcere, edeme ale pleoapelor). Putem să-i adăugăm ulei de măsline.

*N.B.*

1) Sub influența administrării zilnice de 1 kg — 1,5 kg de cartofi, la diabetici s-a notat atenuarea simptomelor morbide (glicozurie,



poliurie, polidipsie) și o ameliorare a stării generale (*Mosse*). Acțiunea aceasta s'ar datoră compoziției lui: potasiu, magneziu, acizi — citric și malic, care atrag o alcaloză.

2) Niște cobai hrăniți cu apă și ovăz au putut fi feriți de scorbut prin administrarea zilnică a 15 g de cartof crud

3) După modul de preparare culinară, cartofii vor avea o compoziție diferită. Astfel:

	<i>Cartofi fierți</i>	<i>Cartofi prăjiți</i>
Apă . . . . .	75	43,27
Protide . . . . .	2,58	3,99
Lipide . . . . .	0,10	6,38
Hidrați de carbon . . . . .	22,26	44,65
Săruri minerale . . . . .	1,07	1,73
Valoarea calorică . . . . .	99	336

Rezultă că sînt mai greu de digerat cartofii prăjiți.

Copti în cuptor, cartofii sînt mai digestibili, căci își păstrează cel mai bine proprietățile și implicit aroma.

4) La masa de seară, 100—200 g de brînză albă și cîțiva cartofi la cuptor, mincați cu coaja lor, reprezintă un regim de sănătate adoptat de aproape toți țărani. Atitudinea aceasta este recomandată celor grasi sau celor celulitici. Cartoful, reamintim, nu îngrășă

5) Rețeta plăcintei cu cartofi: fierbem 1 kg de cartofi în aburi. Îi curățăm de pielită, îi strivim, adăugăm puțină sare și îi frămîntăm cu 2 linguri cu făină. Facem o plăcintă pe o hîrtie presărată cu făină și o ținem în cuptor timp de o oră. O presărăm cu zahăr.

6) Cartofii fierți nu trebuie păstrați mai mult de 24 de ore.

7) *Utilizări casnice:*

— *Clei din cartofi:* fierbem 4 sau 5 cartofi timp de o jumătate de oră într-un litru de apă. Adăugăm 3 sau 4 prafuri de alaun (piatră acră), ca să asigurăm păstrarea.

— Casă curățăm un vas de un strat de calcar, fierbem îndelung în el coji de cartofi.

— Casă curățăm geamurile și oglinzile, le frecăm cu o felie rotundă de cartof. Le clătim cu apă și devin strălucitoare.

— Ca să ștergem urmele de degete de pe uși, le frecăm cu o felie rotundă de cartof. Apoi ștergem bine.

— Apa de la fiertul cartofilor fără coajă curată perfect argintăria.

— Pentru a înviora culorile unui covor: îl aspirăm bine; apoi radem doi cartofi, îi acoperim cu apă caldă și-i lăsăm să se infuzeze două ore. Îi strecurăm și frecăm cu grijă covorul.

*Ulcere gastrice și duodenale, gastrite.*

În ce mă privește, de multă vreme tratamentul acestor afecțiuni ține de sucul cartofului, al verzii sau al rădăcinii de reglisă (lemn-dulce). Iată fișa pe care am publicat-o în 1974. În urma ei am primit maldăre de scrisori care îmi confirmau eficacitatea acestor cure. Le-am înregistrat cu interes și plăcere, mai ales că n-am nici o contribuție personală.

Tip al maladiei psihosomatice (medicina psihosomatică este studiul perturbărilor psihice de ordin afectiv și al tulburărilor organice

care decurg din ele). Este vorba de o pierdere de substanță a mucoasei gastrice întâlnită cel mai frecvent la persoanele între 30 și 50 de ani, în genere declanșată de stări emoționale sau de anumite medicamente: aspirină, corticoizi, fenilbutazonă, anticoagulante. Schimbările anotimpurilor aduc cu ele o înrăutățire

### Simptome:

Crampe, dureri mai mult sau mai puțin vii în epigastriu (golul stomacului) sau senzații de foame calmată prin ingerarea de alimente sau de alcaline (bicarbonat de sodiu, de exemplu).

— Datorate unui exces de acid clorhidric în stomac.

— Pot fi însoțite de **hematemeză**.

- Evoluție în puseuri, de la 15 zile la 6 săptămâni, cu acalmii de mai multe săptămâni sau luni.

— Ulcerul poate să se instaleze la partea inferioară a esofagului și în prima parte a duodenului (duodenul este intestinul care urmează imediat după stomac) și vom avea de-a face cu **ulcer duodenal**. De aceea, în medicină, ulcerul stomacului se studiază sub numele de **ulcer gastroduodenal**, cele două varietăți beneficiind de același tratament.

Ulcerul stomacului poate să se transforme în ulcer calos (cu fibroză retractilă) sau în **cancer** (ulcero-cancer)

**Gastrita** (inflamație acută sau cronică a mucoasei gastrice), foarte frecventă, beneficiară de aceleași îngrijiri.

### Tratamente:

Ca în multe afecțiuni, tratamentele sînt numeroase

#### A) *Tratamente clasice*

— *Pansamente gastrice* pe bază de bismut, de alumină, de silicați, de magneziu și de alumină, de carbonat de calciu, de argilă

— *Antispasmodice* pe bază de beladonă sau de atropină (unul dintre alcaloizii săi), de bromură, preparatele comportînd, după caz, valeriană, pasiflora, lotier (dungătea), sulfină, măces

— Injecții intramusculare de diverse produse: preparate terașice, pe bază de histidină (un acid aminat), de proteine, de gîmăglu line...

Tratamentele acestea durează, în general, trei săptămîni pînă la o lună, și se reiau, după anumiți autori, timp de mai multe luni, pînă la trei ani.

— *Regim*: mult mai puțin sever decît acum cîțiva ani. Suprimarea alcoolului, a tutunului, a mirodeniilor, a acizilor (vin alb), a medicamentelor.

În rest, alimentație normală, evitînd totuși legumele prea bogate în celuloză iritantă.

#### N.B.

— Uneori, este necesar să menținem bolnavul la pat timp de 8—10 zile.

— Vindecarea este atestată de starea și de dorințele bolnavului și, bineînțeles, printr-un control *radiologic*.

— Numeroase cazuri de vindecare au fost obținute numai prin pansamente gastrice și prin calmante.

— Ulcerul gastroduodenal poate, dealtfel, să se vindece în mod spontan.

— În caz de eșec vădit: intervenție chirurgicală obligatorie

B) *Alte tratamente* (adevăratul scop al acestui paragraf):

Tratamentele acestea *insuficient* cunoscute au arătat ce pot de multă vreme și, în marea majoritate a cazurilor, au permis vindecarea definitivă a ulcerului sau a gastritei. Statisticile noastre se mîndriscu cu numeroase rezultate, care se confirmă de mai bine de cincisprezece ani.

#### 1) *Local*

*Pansamente cu argilă*: 1 jumătate linguriță de cafea cu argilă într-o jumătate de pahar de apă, cu o jumătate de oră înaintea celor trei mese.

— Sau pachete cu:

Carbonat de bismut . . . . . 10 g

Caolin . . . . . 5 g

Un pachet într-o jumătate de pahar cu apă înaintea celor trei mese.

— Între mese, în caz de dureri sau de regurgitații acide:

Carbonat de calciu . . . . . 60 g

Magnezie calcinată . . . . . 25 g

Caolin . . . . . 60 g

Bicarbonat de sodiu . . . . . 10 g

Carbonat de bismut . . . . . 25 g

Lactoză . . . . . 25 g.

O linguriță de cafea în 3/4 de pahar de apă.

#### 2) *Tratamente de fond*

Tratamentul: trei săptămîni pînă la o lună; reinmolt, dacă e nevoie (în 48 de ore, în genere, ameliorarea este evidentă):

— *Suc de varză proaspăt extras*. 3/4 de pahar cu cîteva minute înaintea celor trei mese;

— *Suc de cartof crud proaspăt extras*: o jumătate de pahar cu cîteva minute înaintea celor trei mese (gresit, sau nu, mă voi feri încă multă vreme de anumite produse industriale proslăvite în Elveția, în R.F.G., în Franța și pe alte meleaguri. Fiecare gospodărie ar trebui să aibă, în bucătăria ei, un aparat pentru stors fructe sau legume).

Sucurile acestea nu sînt plăcute la gust, putem însă să le adăugăm cu folos suc de morcovi, mîere sau o linguriță de suc de lămîie (trebuie știut că una sau două lingurițe de suc de lămîie în apă sînt suficiente ca să oprească numeroasele „acrimi” ale stomacului).

— *Decoctul de rădăcină de reglîșă* (lemn-dulce): 50 g la un litru de apă; se fierbe 10 minute, apoi se lasă să se macereze douăsprezece ore. Cîte un pahar de trei ori pe zi.

— *Pudră de rădăcină de reglîșă*: 1 linguriță, cu reglîșă rasă, într-o jumătate de pahar de apă, luată cu cîteva minute înaintea celor trei mese.

În plus, un calmant vegetal, pe bază de valeriana, de pasifloră, de dungătea, de sulfînă (gen: Antinerveux Lesourd), dimineata și seara.

#### *Concluzie:*

Ulcerul gastroduodenal și gastrita sînt sindroame frecvente în

civilizațiile noastre, dar se tratează foarte bine prin mijloace relativ simple, rămânând să luăm anumite măsuri de precauție și o atitudine psihică adecvată.

Pentru a încheia: să nu uităm niciodată să verificăm coroana vertebrală, căci microdeplasările anumitor vertebre dorsale pot provoca sau întreține un ulcer.

#### CARTOFUL, PARMENTIER ȘI ISTORIA

Originar din Chiloé, arhipelag al Pacificului, la sud de Chile, „Patata” încășilor a fost importată în Spania și în țările sudului Europei către 1540. Patruzeci de ani mai târziu, amiralul englez Raleigh o introduce în Insulele Britanice și în Țările-de-Jos. În vremea aceea cartoful trecea drept toxic pentru om, riscând să-i dea lepra, și nu servea decât la hrănirea vitelor.

Un farmacist al armatelor franceze, prizonier în Germania, îl descoperă la fiecare masă în gamela lui. Întors în Franța, în 1763 „spîterul Armatelor”, Antoine-Augustin Parmentier (1737—1813), se încumetă să facă tot posibilul ca leguma aceasta să fie adoptată în Franța, încercînd să găsească un leac foametei... Dar, o violentă opoziție se declanșează și, în anumite provincii, se interzice cultivarea „plantei dăunătoare”. Parmentier a izbutit, totuși, să-i convingă pe Franklin, pe Lavoisier și pe rege, care își împodobește butoniera cu flori de cartofi. În 1771, Academia de Medicină din Paris conchide că tuberculul e nedăunător și recomandă folosirea

A. Parmentier a fost și din multe alte motive unul dintre primii specialiști în nutriție, dietetică și igienă alimentară. Numeroasele lui lucrări o dovedesc. Îndeosebi studiile despre fermentația piinii, despre făini și măcinare duc la nașterea piinii complete. Au rămas celebre analizele făcute de el laptelui, cercetările despre folosirea triglicerului pentru conservarea cărnii și asupra valorii nutritive a feculei (amidonul făinii de cartofi), lucrările despre extragerea zahărului pornind de la strugure (blocada lipsea atunci Franța de zahărul din trestia de zahăr) etc.

În timpul Revoluției, uitînd că nu mor de foame tocmai grație cartofului „bunii francezi” își reamintesc că Ludovic al XVI-lea l-a sprijinit pe Parmentier în eforturile lui și îl declară în consecință, dușman al poporului. Parmentier ajunge în fața unui tribunal de opurare care-l expulzează din Paris. Ulterior Convenția îl recheamă, îi decernează „Coroana civică” și îl numește Farmacist Inspector. În 1796, Parmentier intră la Institut.

Cel care, rînd pe rînd, este numit grădinar, „inventator” al cartofului sau agronom, moare în 1813 ca Inspector general al Serviciului Sănătății Armatei, membru al Academiei de Științe și baron al Imperiului. Doarme în cimitirul Père Lachaise, alături de La Fontaine

#### 14. CASTANA

*Castanea vulgaris*

*Sinonim:* maroana

● **Principalii constituenți cunoscuți** (lucrările Luciei Randoin). Compoziția este apropiată de cea a griului.  
Pentru 100 g: 52 g de apă; 4 g de protide; 2,6 g de lipide; 40 g

de glucide (amidon); 1 g de cenuse cu jumătate de potasiu; mai mult zinc, cupru, mangan, dar asemenea: fosfor; magneziu; sulf, sodiu; calciu. Vitamine: B (mai ales B<sub>1</sub> și B<sub>2</sub>); C (50 mg la 100 g — cit în lămâie).

Fruct de mare valoare calorică: 200 de calorii la 100 g. Galen o recomanda (la vremea lui).

#### ● Proprietăți:

- Energetic.
- Remineralizant.
- Tonic, muscular, nervos, venos.
- Antianemic.
- Stomahic.
- Antiseptic.

#### ● Indicații:

- Castana — fruct de iarnă prin excelență — trebuie consumată căptă și bine prăjită. Putem să facem din ea alimentul de rezistență. Este recomandată astenicilor fizici și intelectuali, anemicilor, cupulor, bătrînilor, convalescenților, persoanelor predispuse la varice și la hemoroizi. Constituie un aliment de economie, care va face mai ușor serviciul muncitorilor cu muncă care cere forță, sportivilor. Ca pură, este excelență pentru dispeptici, convalescenți, bătrîni.

Castana este *contraindicată diabeticilor*.

N.B.

#### 1) Compoziția castanei (L. Randoiu).

Proaspătă	g/100 g					mg/100 g						
	Apă	Cenușe	P	L	G	P	Ca	Fe	Vitamine			
									C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP
	52,64	1,03	4,10	2,59	39,6	85	40	1	50	0,30	0,03	Urme

2) Pentru a păstra castanele proaspete timp de mai multe luni, se vor pune, pe măsură recoltării, în vase cu toarte, umplute cu apă rece. După aproximativ douăzeci de ore, se scot și se lasă să se usucă, terite de soare. Apoi se asază, în straturi în nisip uscat.

3) Castana a făcut parte odinioară din farmacopeea noastră, intru-cât figurează în prima ediție din 1818. Producția ei în Franța este în netă scădere. Asigură mai ales pregătirea maroanelor glasate, a cremelor de castane (lichioruri). În forma de castane naturale, sînt utilizate mai ales de sărbători, pentru prepararea curcanilor. De sem-nalat că dintr-o producție de circa 50 000 de tone, jumătate este destinată hranei porcilor și oilor.

Declinul acesta are mai multe cauze: se mănîncă din ce în ce mai puține castane proaspete, considerate ca „hrană de țară săracă” și rene-gate în țara noastră „evoluată”<sup>1</sup>.

Prețul de vânzare al castanelor, pe producție, este extrem de scăzut.

<sup>1</sup> Se vede în ce măsură omul modern a pierdut noțiunea valorilor esen-tiale. Din fericire copiii mici continuă și astăzi să ceară „castane calde”.

În Dauphine, castanii n-au mai fost reinnoiți, de secole și sînt frecvent atinși de boala cernelii așa încît castaneriile se răresc și dau un randament scăzut. Pe versanții masivului Belledonne și în valea Gresivaudanului, castanele sînt mărunte, dar dulci și cu o savoare deosebită, în vreme ce în regiunea Dauphineului-de-Jos, regiune cu pămînturi reci, castanele, categoric mai mari, dar mai puțin parfumate, sînt adesea utilizate pentru pregătirea maroanelor glasate.

Scoarța lor a fost folosită odinioară ca antidiuretic, grație bogăției în tanin (Greller). Mai este încă folosită pentru cultura de afini (prof. Pourrat, prof. Coeur — *Colocru despre plantele medicinale*, Grenoble, iunie 1974).

4) În legătură cu castana, gastronomii vor fi cu siguranță interesați de ceea ce, în Elveția, valizanii numesc *brizoleea*.

Este vorba despre o mîncare regională, constituită din castane prăjite, brînză, vin nou (must) sau, în lipsa lui, vin alb din Valais.

Rețeta este lesne de realizat: se coc (sau se prăjesc) maroanele cum obișnuiesc să facă cei cu „castane calde”, după ce ți-ai procurat un enorm *vacherin* — o varietate de șvțiter sau orice altă brînză din regiune, cu pasta moale (*le Bagnes* fiind cea mai renumită, dar și *le Conches*, *le Orsiere* sau *le Simplon*). Principiu? . . . Castanele fiind coapte, trebuie să le asociem cu o brînză moale. Se cunoaște pregătirea castanelor: le creștăm înainte de a le prăji; în Valais sînt unse ușor cu ulei ca să fie mai crocante. Masa, o castană, de fiecare dată cu o bucată de brînză. După o jumătate de oră, te simți recomfortat. Ca să închei, după o cafea bună, un pahar de *abricotină* sau de *genêpi* (varietatea de apăsant din regiunile înalte ale munților).

Și apoi, rețeta castanelor *opărute*, provenită din Limousin: se curăță castanele de coajă și se introduc într-o marmită specială, din fontă, a cărei parte inferioară, rotundă și pentecuasă, are diametrul superior diametrului gîtului. Le acoperim cu apă și le dăm în clocot. Luăm marmita de pe foc în momentul cînd apa se „ondulează”. Apoi, cu un fel de X mare, din lemn, numit *écouvadou*, ale cărei ramuri de jos le introducem în marmită, facem mișcări repezi, semi-circulare, pentru a desprinde pielea castanelor prin frecarea lor de peretele de jos al recipientului. Castanele se ridică la suprafață, albe. Le clătim bine și tapetăm fundul marmitei, în prealabil curățat, cu cartofi bine spălați, cu pielită cu tot. Așezăm deasupra castanele și le fierbem *fără apă*, la un foc puternic, circa 40 de minute.

Se consumă în chip de *aperitive îmbietoare* (amuse-gueule) înainte de masă.

## 15. CASTRAVETE

### *Cucumis sativus*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C; sulf; magneziu; oxid de calciu; mucilagii.

● **Proprietăți:**

— Răcoritor.

- Depurativ, Dizolvant al acidului uric și al uraților, diuretic.
- Hipnotic ușor.

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Stări subfebrile.
- Intoxicații.
- Colici și iritații intestinale.
- Temperamente bilioase și sanguine.
- Gută, artritism.
- Litiază (la rinichi, la vezică).
- Colibaciloză.

*Uz extern:*

- Prurit, pectingine.
- Îngrijirea pielii.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- Fiert: indicat contra iritațiilor intestinale, favorabile temperamentelor bilioase și sanguine.
- Crud: este, pentru unii, destul de indigest.

La nevoie, se taie și se lasă să se scurgă timp de 24 de ore, frecat cu sare marină (procedeul are totuși dezavantajul că face să se piardă sucul prețios al castravetelui).

*Uz extern:*

- Pentru cei cu *pielea grasă*: loțiuni pentru ten cu apă de fier bere nesărată
- *Riduri*: aplicări de **rondele de castravete**.
- *Pistrui*: loțiuni cu lapte crud în care s-au macerat **rondele de castravete**.

— *Pori dilatați ai feței*: se iau în cantități egale semințe de castravete, de dovleac și de pepene galben. Se macină fin, separat, într-o mașină de piper. Se diluează câte o lingură de supă din fiecare pudră în lapte sau în smântină. Se amestecă pentru obținerea unei măști care se va aplica vreme de treizeci de minute. Apoi se spală cu apă de trandafiri caldă.

— *Îngrijirea feței*: lapte de castravete. Se pisează într-o pușcă 50 g de migdale dulci, decorticate, se toarnă încet 250 g de suc de castravete dat în clocot și răcit și se strecoară printr-o muselină. Se adaugă 250 g de alcool și 1 g de esență de trandafiri. Se utilizează ca loțiune.

— *Pomadă emolientă* (dermatoze superficiale, crăpături ale buzelor, îngrijirea feței, încălzirea picioarelor).

suc de castravete filtrat . . . . .	300 g
untură topită nesărată . . . . .	250 g
grăsimi de vișel . . . . .	150 g
apă de trandafiri . . . . .	3 g
balsam de Tolu . . . . .	0,50 g

Totul se amestecă bine într-un mojar. Se folosește în aplicații locale.

## 16. CEAÎ

### *Thea chinensis*

● **Părți folosite:** frunzele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

a) Baze xantice (1—5%) — mai ales teina și teofilină, teobromină

b) Tanini (7—25%) din frunza uscată.

c) Vitamine: 300 mg de vitamina C la kg de frunze proaspete, vitaminele P, B<sub>2</sub>, acid pantotenic...

d) Săruri minerale.

e) Nu conține practic protide, glucide, lipide

S-au și descoperit în aroma ceaiului circa 450 de constituenți

● **Proprietăți:**

- tonic general și cerebral.

— antiaterosclerotic (Katz și Stamler, W. Young )

— vasodilatator (coronare).

— înlesnește digestia.

- astringent.

● **Indicații:**

- oboseală generală și intelectuală.

— prevenirea aterosclerozei.

— diarei.

■ **Mod de folosire:**

— în infuzie.

N.B.

Fiecare varietate de ceai își are partizanii ei. Ceaiul din Ceylon este dintre cele mai prețuite, împreună cu ceaiul din China, cu iasomie.

Vedeți N.B. 2 de la *Cafea*.

*Modul de pregătire al ceaiului.*

Un ceainic din ceramică, smălțuit, care să fie folosit exclusiv pentru ceai. Turnați în el apă clocotită, agitați, ca să se încălzească bine interiorul, așteptați un minut și vărsați conținutul. Puneți doza de ceai după numărul ceștilor: o linguriță de persoană, plus una, pentru *tea pot*, cum spun englezii. Turnat, puțină apă clocotită deasupra, acoperiți, lăsați să se infuzeze trei minute, adăugați restul de apă fierbinte și serviți-l imediat. Când ceaiul este prea tare, mai adăugați apă caldă.

## 17. CEAPĂ

### *Allium cepa*

Aliment apreciat în antichitate pentru virtuțile sale terapeutice (*Dioscoride*, *Pliniu*...), tonice și antiinfecțioase, ceapa este un factor de sănătate și de longevitate. Bulgarii, care mănincă multă ceapă, au un mare număr de centenari.

De semnalat — sau de reamintit — ceapa albă (dulce) de *Tournon*, în Ardèche, una dintre „capitalele” acestei legume-condiment-



medicament, cu tirgurile ei anuale speciale, ca și marile cepe tran-  
dăfiri de Toulouges (în Pirinerii Orientali).

● **Părți utilizate:** bulbul și sucul lui.

● **Principali constituenți cunoscuți:** zahăr, vitaminele A, B, C; să-  
ruri minerale — sodiu, potasiu, fosfat și nitrat calcaroși, fier, sulf,  
iod, siliciu; acizi — fosforic și acetic; disulfură de alil și de propil;  
ulei volatili; glucochinină; oxidaze; diastaze (acestea din urmă steri-  
lizate prin căldură); principii antibiotice.

● **Proprietăți:**

*Uz intern:*

— *Stimulent general* (al sistemului nervos, hepatic, renal)

— *Diuretic puternic*, dizolvant și eliminător al ureii și al cloru-  
rilor.

— *Antireumatismal*.

— *Antiscorbutic*.

— *Antiseptic și antiinfecțios* (antistafilococic: ceapa se comportă  
în privința acestui microb ca un antibiotic: *L. Binet*).

— *Secretor, expectorant*.

— *Digestiv* (ajută la digestia făinoaselor).

— *Echilibrant glandular*.

— *Antisclerotic și antitrombozic*.

— *Afrodisiac* (lucrări vechi, reluate din *H. Hull Walton*).

— *Hipoglicemiant*.

— *Antiscrofulos*.

— *Vermifug*.

— *Hipnotic ușor*.

— *Curativ al pielii și al sistemului pilos*.

*Uz extern:*

— *Emolient și rezolutiv* (resorbant)

— *Antiseptic*.

— *Antalgic* (sedativ, calmant).

— *Îndepărtează țintarii*.

● **Indicații:**

*Uz intern:*

— *Astenii*, surmenaj fizic și intelectual, creștere

— *Deficiența schimburilor*.

— *Oligurii, retenții lichidiene* (edeme, ascite, pleurezii, peri-  
cardite).

— *Hidropizie*.

— *Azotemie, cloruremie*.

— *Reumatisme, artrită*.

— *Litiază biliară*.

— *Fermentații intestinale* (diaree).

— *Infecții genitourinare*.

— *Afecțiuni respiratorii* (guturaie, bronșite, astm, laringită).

— *Gripă*.

— *Atonie digestivă*.

— *Dezechilibrări glandulare*.

- Obezitate.
- Ateroscleroză, prevenirea trombozelor.
- Prevenirea senescentei.
- Prostatism.
- Impotență.
- Diabet.
- Adenite, limfatism, rahitism.
- Paraziți intestinali.

*Uz extern:*

Abcese, panariții, furuncule, înțepături de viespi

- Degerături, crăpături.
- Migrene.
- Congestie cerebrală.
- Surditate, țiuțuri.
- Nevralgii dentare.
- Negi.
- Plăci, ulcere, arsuri.
- Pistrui.
- Țintări (pentru a-i îndepărta).

#### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

1. *Ceapă crudă* ca atare sau macerată câteva ore în ulei de măsline. În salate, crudități, aperitive, în toate ciorbele

— Tăiată fin și luată în lapte sau în supă sau înăbușită, așezată pe o tartină cu unt sau cu ulei.

— O ceapă tăiată mărunt, macerată câteva ore în apă caldă. Se bea maceratul, dimineața, pe nemincate, cu câteva picături de lămiie.

*Contra gripei:* lăsăm să se macereze două cepe tăiate în felii subțiri în 1/2 litru de apă. Un pahar de macerat între mese și un alt pahar la culcare, vreme de vreo cincisprezece zile

— *Contra diareilor:* o mină de foi subțiri (brune) de ceapă la un litru de apă; lăsăm să dea în clocot 10 minute: 1/2 litru pe zi.

— *Contra diareii sugarilor:* infuzăm, timp de 2 ore, trei cepe tăiate într-un litru de apă în clocote. Îndulcim cu zahăr.

— *Contra paraziților intestinali:* lăsăm să se macereze 6 zile o ceapa mare tăiată felii într-un litru de vin alb. Un pahar în fiecare dimineață, la sculare, timp de o săptămână, cu luna în declin. Se reia timp de 2 sau de 3 luni.

— *Contra reumatismelor:* decoct cu 3 cepe tăiate, necurățate de fuțele învelitoare, într-un litru de apă; se fierb 15 minute, se strecoară și se ia câte un pahar dimineața și la culcare

— *Contra litiazei biliare:* o ceapă mare, tăiată fin, 4 linguri cu ulei de măsline, 150 g de apă și 40 g de untură toarsă. Se lasă să fiarbă 10 minute. Se bea foarte caldă mai multe ori la rând. După două ore, la culcare, se ia un decoct de crusin (*Rhamus frangula*) (2—5 g de scoarță uscată la o ceașcă). După fierebere, se lasă să infuzeze la rece 4—6 ore. Tratament se face o dată pe an.

2. *Alcoolatură*: macerarea, timp de 10 zile, a cepei proaspete într-o cantitate de alcool de 90° egală cu greutatea ei; se iau 3—5 lingurițe pe zi (o linguriță = 5 g de ceapă).

3. *Vin* (P. Carles):

Ceapă tăiată fin . . . . .	300 g
Miere albă lichidă . . . . .	100 g
Vin alb . . . . .	600 g

Lăsăm să se macereze 48 de ore. Filtrăm 2—4 linguri pe zi (50 g = 15 g de ceapă).

*Uz extern:*

— Sinapisme (cataplasme cu muștar) cu cepe crude (ca usturoiul): *reumatisme*.

— *Contra congestiei cerebrale și a meningitei* (tratament de sprijin): frecăm timples cu o ceapă și înfășurăm piciorul în 1—2 kg de ceapă tăiată (se lasă 8—10 ore).

— *Contra migrenelor*: cataplasme cu felii de cepe crude aplicate pe frunte.

— *Contra retenției urinei, contra oliguriei*: cataplasme de cepe crude pe partea de jos a abdomenului.

— *Contra negilor*: amestec ceapă sare marină + argilă în părți egale. Sau: scobim o ceapă și umplem cavitatea cu sare de mare; frecăm negul, dăminează și seara, cu lichidul obținut. Sau: frecăm negii cu o jumătate de ceapă roșie.

— *Contra înțepăturilor de viespi, de insecte*: frecăm locul, timp de 1—2 minute, cu o bucată de ceapă (să nu uităm să smulgem acul).

— *Contra abceselor, furunculilor, hemoroidelor*: cataplasme de cepe coapte. O ceapă coaptă în cuptor, caldă, face să olecteze abcese, flegmoanele, furunculele...

— *Panarițiu*: să-l înconjurăm cu o pojghiță de ceapă.

— *Contra degeneratelor, a crăpăturilor, a julturilor*: comprese cu suc de ceapă.

— *Contra plăgilor, tăieturilor, ulcerelor, arsurilor*: pojghiță fină care desparte fiecare strat al cepei constituie un pansament aseptice. Se aplică pe leziune, se acoperă cu o pânză subțire și se pansază.

— *Contra pistruiilor*<sup>1</sup>: frecționați cu un oțet în care am pus la macerat cepe sparte sau frecții cu suc de ceapă.

— *Impotrua țințarilor*: să se pună în ureche vată îmbibată cu suc de ceapă.

— *Contra surdității*: să se amestece 30 g de suc de ceapă și 30 g de rachiu și să se încălzească; 3 sau 4 picături în ureche, de 3 ori pe zi, dintre care una la culcare.

<sup>1</sup> Alt mijloc pe care l-am experimentat, dar are meritul de a mirosi plăcut este „*apule urinale*”, tinctură de smirnă, 10 g, în 1/2 litru de apă de fântână. Pânza din acestă se poate folosi în îngrijirile cosmetice curente.

• *Contra marelui număr alunuri* să se facă o cură cu oțetul de mere  
sau decoctul de rădăcină de cătină și suc de ceapă.

(1) Ceapă rădăcină și rădăcină de cătină decoctate în apă.

## N.B.B.

1. Ceapa este în mod obișnuit un aliment care este foarte util. Într-un  
25. Se recomandă să se consume în mod regulat această legumă, în special  
în sezonul de vară, deoarece este foarte bogată în vitamine și minerale.

2. Ceapa este un aliment care este foarte util pentru sănătatea  
omului, deoarece este bogată în vitamine și minerale.

3. Ceapa este un aliment care este foarte util pentru sănătatea  
omului, deoarece este bogată în vitamine și minerale.

4. Ceapa este un aliment care este foarte util pentru sănătatea  
omului, deoarece este bogată în vitamine și minerale.

5. *Contra căderii părului* se face o cură cu oțetul de mere sau decoctul  
de rădăcină de cătină, se asază într-o cârpă și se ține pe cap timp de 15  
minute. Se face de 2-3 ori pe săptămână.

6. *Contra hidropiziei*, s-a observat că o cură cu oțetul de mere sau  
decoctul de rădăcină de cătină este foarte utilă pentru sănătatea  
omului, deoarece este bogată în vitamine și minerale.

7. *Tăiată în două și respinsă* este un aliment care este foarte util  
pentru sănătatea omului, deoarece este bogată în vitamine și minerale.

8. O ceapă coaptă în cupă și așezată pe o cârpă este foarte utilă  
pentru sănătatea omului, deoarece este bogată în vitamine și minerale.

9. *Sucul de ceapă* a fost recomandat de medicul grec Hipocrate  
ca remediu pentru alopecie.

Medicii arabi precum și alții amestecă de ceapă și ulei de  
măslină și aplică local pentru căderea părului.

10. Pentru a purifica respirația după consumul de alcool se face  
teacă 2 sau 3 buche de ceapă, câteva țigări de cătină sau  
se clătește gura cu apă în care s-a adăugat alcool de mercur.

Ca să dispară mirosul de pe mâni, freacă cu apă caldă sau cu  
apă în care s-a adăugat amoniac (2 laugi la un litru de apă caldă).

11. Se spune că iarna va fi cu atât mai bună cu cât peștele, care  
încelesc cepele sunt mai dense și mai numeroase.

### ● Citeva rețete utile:

1. Ca să ștergem urmele degetelor de pe usi și de pe ferestre, să  
le frecăm cu o ceapă tăiată în două (sau cu un cartof).

2. Ca să distrugem viermii lemnului (carni) frecăm părțile afectate,  
în fiecare zi, vreme de 10-15 zile, cu o ceapă tăiată în două.

3. Pentru a feri arăturile de petele de mure, le bațonăm cu  
o pensulă îmbibată cu suc de ceapă.

4. Ca să ferim de rugină o masă de gătit sau obiecte din  
metal, să le frecăm cu o bucată de ceapă.

5 Pentru curățirea obiectelor de aramă, amestecul de pământ umed + o ceapă spartă este excelent.

6 Pentru curățirea geamurilor și a cutnelor — chiar ușor ruginite — se freacă cu o bucată de ceapă.

7 Pentru a reda strălucirea unei poșete sau a unei centuri lăcuite, o frecăm bine cu o bucată de ceapă.

8 Ca să asigurăm menținerea etichetelor pe cutiile de tinichea, se freacă cutia cu o bucată de ceapă.

9. Cunoaștem „cerneala simpatcă”. Nu este altceva decît suc de ceapă: scrisul apare cînd expunem hîrtia la o sursă de căldură.

## 18. CEAPA-CIORASCĂ, CEAPA-LUNGĂ

### *Allium fistulosum*

Ceapa lungă este o liliacee, ca și usturoiul, ceapa, prazul. Toate conțin o esență sulfurată, cit și numeroși alți constituenți. Putem, astfel, găsi proprietăți analoge sau comparabile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** siliciu; esență sulfurată.

● **Proprietăți:**

— Antiputrid.

— Digestiv.

— Anticanceros (?).

● **Indicații:** neprecizate; condimentul acesta pare util în caz de dispepsii și de fermentații intestinale.

● **Mod de folosire:**

— În salată, în aperitive.

## 19. CICOARE SALBATICĂ

### *Cichorium intybus*

(*Sinonime:* ochi de pisică, pocitanie)

● **Părți utilizate:** frunzele și rădăcina.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** calciu; potasiu, fosfor; sodiu; fier; mangan; cupru, un element amar; materii dulci; vitaminele B, C, K, P; acizi aminați liberi; protide; lipide, amidon.

Rădăcina cuprinde, în plus, insulină.

● **Proprietăți:**

— Tonic general (*F. Decaux, Müller*).

— Remineralizant

— Antianemic

— Aperitiv

— Stomahic (*Abullanii*).

— Depurativ

— Coleretic și c lagog (*Galen, E. Chabrol și G. Parturier*).

- Diuretic
- Laxativ ușor.
- Vermifug
- Febrifug.

● **Indicații:**

- Anorexie.
- Astenii.
- Anemie
- *Insuficiență biliară*, hepatism, icter, colici hepatice
- Congestii hepatice și splenice.
- Atonie gastrică și digestivă.
- *Dermatoze*.
- Gută, piatră (la rinichi, la vezică), litiaze.
- Infecții urinare.
- Hidropizi
- *Constipație*.
- Paludism.

● **Mod de folosire** (cicoare sălbatică — sînge pur)

Frunzele, în salată, singure sau amestecate cu altele mai puțin amare

— Infuzie de frunze: 30 g de frunze, de preferință proaspete, la litrul de apă. O ceașcă înainte de mese sau două cesti dimineața (constipație).

Decoct de rădăcină: 15—30 g pentru 1 litru de apă. Se lasă să clocotească cinci minute. Se infuzează cincisprezece minute. O ceașcă înainte de mese.

- Suc: 50—250 g pe zi.
- Extract: 1—5 g pe zi, în pilule.
- *Suc de iarbă din Codex:*

Frunze proaspete de cicoare	}	în părți egale
Frunze proaspete de cresson		
Frunze proaspete de fumăriță		
Frunze proaspete de lăptucă		
60—120 g pe zi.		

— Rădăcina uscată și prăjită este folosită în mod curent în chip de cafea. Tonic intestinal, ușor laxativ, stimulent al poftei de mîncare, alimentul acesta este recomandat *hepaticilor* (cite o ceașcă dimineața și seara din infuzia a 50 g la litru de apă).

— *Sirop de cicoare* (depurativ pentru copii și pentru sugari): —

Zeamă de cicoare	}	în părți egale
Zahăr alb		

Se lasă să fiarbă pînă la consistența siropului. O la gurita de două-trei ori pe zi.

N.B.

1) „Pentru a mă reface, îmi trebuie măslina, nalbe ușoare și cicoare“ ar fi scris *Horățiu*.

2) Folosirea cikorii sălbatice este recomandată diabeticilor; efectele hipoglicemice s-ar situa în proporția de 20—40% (lucrările lui *Baelden*).

3) Andiva, cicoarea-de-grădină, scarolat (o specie de cicoare care se consumă ca salată) „descind“ din cicoarea sălbatică. Ele au proprietăți comparabile, dar reduse ca efect.

## 20. CIREAȘĂ

*Cerasus vulgaris*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamine — A (0,40 mg la 100 g), B<sub>1</sub>, C, minerale — fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu, olgoelemente — zinc, cupru, mangan, cobalt; Z. hârl — levuloză (asimilat de către diabetici).

*Compoziție medie* (cf. N.B.).

### ● **Proprietăți:**

- *Depurativ puternic, detoxifiant.*
- *Remineralizant.*
- *Energizant fizic și psihic*
- *Antiinfecțios. Mărește reacțiile naturale de apărare*
- *Răcoritor.*
- *Sedativ al sistemului nervos.*
- *Reglementator hepatic și gastric.*
- *Diuretic.*
- *Antireumatismal, antiartritic.*
- *Laxativ.*
- *Regenerator al țesuturilor.*

### ● **Indicații:**

Pletoră (supraabundența unei tumori a sîngelui în organism), arterioscleroză, obezitate.

— *Demineralizare, întârzieri de creștere*

*Hepatism, gută*

*Artritis.*

— *Litiază (urinară și biliară).*

— *Fermentații intestinale*

— *Constipație.*

*Prevenirea îmbătrînirii.*

### ● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

— Una sau două zile de cură de cireșe (exclusiv), constituie o excelentă depurație organică, înlesnind eliminarea deșeurilor și a toxinelor. Se poate face o cură de zeamă de cireșe.

### Uz extern:

— Plăsturi de cirese strivite pe frunte, contra migrenelor, pe față și pe gât pentru *îngrijirea pielii* (tonifiant al tegumentelor obosite).

N.B.

1) Cireșa fiind un fruct relativ sărac în principii nutritive, exceptând zahărurile - ne putem permite folosirea copioasă. Este un „amagitor al foamei”, salutar pentru *pletorici și obezi*, chiar și diabetici.

2) Pentru dispeptici, organisme delicate, bătrâni, copii, cireșa fiartă (în compoturi, în dulceturi) este mai indicată decât fructul crud.

3) Uleiul extras din miezul simbului pare să fie activ împotriva algilor reumatismale, a negilor, a petelor cutanate.

4) Compoziția cireșei (*L. Randoiu*).

	g/100 g						mg 100 g					
	C	P	G	L	apă	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg
Duke, proaspătă	77	1,2	1,7	0,5	80,5	0,3		21	3	3	250	12
Conservă	54	0,6	12	0,2		0,2	9,2	12				

## 21. CIUPERCI

180 specii de specii cunoscute. La „Salonul ciupercilor” care s-a ținut în octombrie 1975, La Muzeul de Istorie Naturală din Paris, au fost prezentate 500 de specii recoltate zilnic. Vizitatorii au putut constata utilizările lor în farmacie sau în alimentație.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** protide (unele conțin peste 30 g la 100, față de carne: 15-20 g; de aceea, pe drept cuvânt, sunt numite „carne vegetală”), minerale—calciu, magneziu, sodiu, seleniu, cobalt, mangan.

● Compoziția ciupercii de cultură (în răsadniță) (zise de Paris).

Apă	88,5
Protide	4
Lipide	0,3
Glucide	6
Celuloză	0,8
Fosfor	0,130
Clor	0,8
Sodiu	0,20
Potasiu	0,400
Magneziu	0,5
Calciu	0,25



Fier . . . . .	0,1
Zinc . . . . .	0,50
Cupru . . . . .	0,64
Mangan . . . . .	0,58
Iod . . . . .	0,018

● **Proprietăți:**

- Stimulenți organici și cerebrali
- Remineralizanți.

mg/100 g										
Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	Vitamine				
						C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		A
18	0,40	0,15	0,13	0,03	0,002	17	0,05	0,06	0,30	0,40
12	2,30					de la 4 la 9	0,02	0,06	0,08	0,50

● **Indicații:**

- Anemie, oboseală.
- Demineralizare.
- Regimuri fără carne (uremice, de exemplu).

● **Mod de folosire:**

- După varietăți: crude, în salată, fierte (fără exces de grăsimi).

**N.B**

Există numeroase lucrări care tratează despre ciuperci. În ce ne privește, am vrut doar să atragem atenția asupra valorii alimentare a speciilor comestibile.

Cu titlu de curiozitate ne vom aminti că, în trecut, proprietățile medicinale ale unor anumite varietăți de ciuperci erau în mod curent folosite. Astfel, *Buretele-de-iască*, nu servea decît la fitile pentru amnare, deși aplicat pe plăgi, este un excelent hemostatic.

**Nicoretele de primăvară** (*Tricholomul Sf. George*) era indicat diabeticilor, iar **Falsul Nicorete** (*Marasmius oreades*), provenit din Canada, crud, era luat ca fortificant.

Numeroase ciuperci erau cunoscute pentru virtuțile lor sudorifice, de slăbire sau laxative. Altele, ca *Buretele de iască* (*Fomes Officinalis*) se recomanda împotriva transpirațiilor nocturne ale tuberculoșilor.

Lucrări îndelungate vor fi necesare pentru a izola toate principiile active.

Dar amatorul de ciuperci va trebui să cunoască deopotrivă speciile veninoase.

## ● CIUPERCI MORTALE ȘI TOXICE

După Marcel Morlet, micolog informat, orice amator de ciuperci, dornic să se apuce de culesul lor în vederea consumării, trebuie să fie în stare să identifice cu siguranță în toate stadiile lor de creștere, cele trei ciuperci ucigăse și cele șase foarte toxice, în total NOUĂ ciuperci. Par puține și totuși în fiecare an mai multe sute de persoane mor sau sînt grav intoxicate cu ciuperci.

*Cele trei specii mortale sînt:*

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| — <i>Amanita Phalloides</i> | == Amanita faloidă              |
| — <i>Amanita Virosa</i>     | — Amanita viroasă (otrăvitoare) |
| — <i>Amanita Verna</i>      | == Amanita de primăvară         |

*Cele șase specii toxice care n-au cauzat moartea decît rareori sînt:*

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| - <i>Amanita Muscaria</i>      | - Amanita moartea muștelor (falsă orongă)      |
| — <i>Amanita Panthérina</i>    | == Amanita panteră                             |
| — <i>Lepiota Helveola</i>      | — Lepiotă helveolată                           |
| — <i>Inocybe Patouillardi</i>  | == Inociba lui Patouillard                     |
| — <i>Entoloma Lividum</i>      | — Entolomă lividă (sau ciuperca pieptănușului) |
| — <i>Cortinarius Orellanus</i> | == Cortinar de munte.                          |

*Semnele de intoxicație:*

1) *Sindromul faloidian*, adică sindromul provocat de ingerarea uneia dintre cele trei amanite: faloidiană, viroasă și de primăvară. Începutul semnelor: după 10 -12 ore. Diaree, vomă, senzație de frig, pierderea rapidă a forțelor, amețeli, transpirații abundente, apatie cu menținerea lucidității. După o revenire amăgitoare, icter și moarte.

2) *Sindrom panterinian*, în urma ingerării amanitei pantere sau a morții-muștelor.

Începutul, după 1—3 ore. Tulburări gastrointestinale, dureri, excitație, halucinații, pupile dilatate.

Tratament: vomitive, spălături stomacale, cărbune ..., spitalizare.

3) *Sindrom muscarinian*, pentru celelalte.

Începutul după 1 -3 ore. Hipersecreții: salivă, sudoare, lacrimi, tremurături, sughit, pupilele micșorate.

Tratament: atropină, spitalizare.

Cele trei ciuperci ucigătoare nu vor fi studiate aici. Amatorul trebuie să aibă o lucrare specializată care să lămăzească în cele mai mici amănunte.

Iată cîteva reflecții relative la ciuperci, trăvuri pentru Franța.

— *Amanita Muscaria* (Amanita ucigătoare-de-muște sau fală orongă).

Reputația supărătoare a Amanitei ucigătoare-de-muște o constituie proprietățile ei pretins afrodisiace — în realitate, ele dau un delir vesel, după regiuni și după partea consumată din ciupercă (Roger Heim: „Ciupercile din Europa“).

Nu este prea primejdioasă, iar în anumite ținuturi (din Italia) se consumă fără urmări deosebite; probabil că substanța veninoasă, micoatropina, este concentrată mai ales în cuticula pălăriei.

— *Amanita Panthérina* (Amanita panteră).

Ca și la amanita-ucigătoare-de-muște, otrăvirea începe brusc (1 - 3 ore de incubatie): tulburări digestive (arsuri la stomac, vomă, diaree), apoi tulburări delirante (un fel de beție, risete, halucinații), accese de mînie, mers impleticit în sfîrșit, apatie mintală cîteva momente.

— *Lepiota Helveola* (Lepiota blondă, Lepiota brună, Lepiota care se înroșește).

Este o ciupercă foarte primejdioasă, care declanșează un sindrom aproape faloidian. Dealtfel, există mai multe interpretări divergente ale numelui de *Lepiota helveola*, și se poate spune că toate micile *lepiote* care se înroșesc (bruncoincarnata, subincarnata etc.) sînt totdeauna toxice.

*Inocybe Patouillardi* (Inociba lui Patouillard).

Specia aceasta conține o cantitate relativ mare de muscarină și provoacă serioase intoxicații sudorice (sau muscarice). Ea e vinovată de un anumit număr de accidente; este destul de voluminoasă și cu aspect apetisant.

*Rhodophyllum (entoloma) Lividum* (Entoloma lividă, gălbuie, perfidă, cf. rom. „ciupercă pieptănușului“).

Este o sepcă toxică, provocatoare de gastroenterite; experiențele pe șoareci au dat în vileag faptul că are, în plus, și o neurotoxină. Totuși foarte rar s-au putut atribui victime omenești.

— *Cortinarius Orellanus* (Cortinaire Montagnard, rom. „Cortinară-de-munte“).

Specia aceasta reprezintă cazul, absolut extraordinar, al unei specii la fel de primejdioasă ca *Amanita faloidiană*, a cărei toxicitate n-a fost descoperită decît prin anul 1955; iată de ce nu este descrisă și nici reproducă în nici o carte de popularizare anterioară și toate lucrările de micologie declara că genul *Cortinarius* nu conține nici o specie veninoasă.

În 1952, în Polonia, unde se produce o avalanșă de cortinară, 102 persoane au fost grav intoxicate, iar 11 au murit (*Henri Romagnés*).

Pe lîngă aceste două ciuperci ucigătoare sau foarte toxice, mai există altele care trebuie cunoscute, din cauza inconvenientelor minore de care pot să se facă vinovate (Sînt însă prea numeroase pentru a fi amintite aici.)

Iată totuși cîteva observații cu privire la unele dintre ele:

— *Boletus Satanas* (mînătarca Satanei).

Este singura mînătarcă într-adevăr veninoasă, dar nu provoacă decît gastroenterite; anumite persoane, deprinse să consume multe ciuperci, o mănîncă fără să se sinchisească. Totuși, un fragment din ea înghițit crud, constituie un puternic vomitiv.

— *Russules* (vinetele).

Cînd sîtii să recunoști că o ciupercă este o rusulă, ai depășit o etapă micologică importantă, căci identificarea unei rusule rămîne o problemă delicată de perspicacitate. Trebuie să se facă apel la

toate funcțiile senzitive: vedere, pipăit, miros, gust. Folosirea reacțiilor chimice a încurajat speranțele cele mai temerare. „Căd este vorba numai de micofag, eapabil să recunoască diure cuperei — care este o rusulă, să se multumească să guste din ea, să mestece în gură un mic fragment. Acru? De aruncat. Dulce, apă, gretos? Tot de înlăturat. Imuabil dulce? Nici o ezitare: e consumabilă“ (Roger Heim).

Un singur inconvenient: după gustarea unei specii acre, simțul gustativ își pierde subtilitatea în restul culegerii.

Nu putem încheia acest capitol fără să reamintim contribuția deosebită a dl. Pierre Bastien (de la Remiremont, Vosges) la tratamentul intoxicației faloidiene.

În septembrie 1974, dr. Bastien s-a supus unei periculoase experimentări, inghitind 50 g de amanită faloidă. Scopul său era să demonstreze valoarea unui tratament pe care îl folosește de mai mulți ani în aceste cazuri de intoxicație: asocierea unui antibiotic (dihidrostreptomicina), a unui dezinfectant chimic și a vitaminei C. „Ținând seama de caracterul masiv al otrăvirii, demonstrația a reușit“, a recunoscut prof. Larcen, șeful Serviciului de reanimare de la CHU din Nancy, unde dr. Bastien se internase pentru îngrijiri suplimentare.

În realitate, metodele de reanimare și de tratament clasic pot, în prezent, în funcție de promptitudinea intervenției, să reducă procentajul deceselor de la 40% la 100%. Dar, incontestabil, atitudinea terapeutică preconizată de dr. P. Bastien a deschis o cale nouă în acest domeniu.

„Cred că tratamentul dr. P. Bastien, a pus prof. Larcen poate fi aplicat perfect de către orice medic îndată ce suspectează o intoxicație faloidiană, cu condiția să și trimită imediat bolnavul la un serviciu spitalicesc specializat de reanimare, unde tratamentul acesta va fi integrat într-un ansamblu terapeutic amplificat.

În condițiile acestea, tratamentul doctorului Bastien poate fi activ. El are marele merit de a fi inofensiv. Bineînțeles că nu trebuie să tragem concluzii pripite și să trecem de la o extremă la alta. După ce s-a pretins nejustificat, că intoxicația faloidiană lasă medicul neputincios, nu trebuie să pornim în sens contrar, proclamând că este vorba de o intoxicație benignă, neutralizabilă cu un mic tratament ambulatoriu“.

Nu pot să nu mi exprim admirația pentru dr. Bastien: actele de curaj nu sînt atît de frecvente încît să le trecem cu vederea. Mai mult, trebuie apreciate spiritul științific și onestitatea confratelui nostru: nu sînt prea numeroși medicii care ar accepta să inghită drogurile pe care le dau pacienților, cită vreme n-au verificat valoarea lor, nici contraindicațiile.

Experimentul doctorului Pierre Bastien s-a petrecut, d. altfel, cu mult înainte de 1974, mai exact, în 1957, astfel încît nu putea fi integral descris decît de însuși autorul lui. Convingător în toate multe privințe, el a apărut în „Medecine Generale“ (nr. 2 din martie 1975), publicat în revistă medicală în nordul și estul Franței. El începează cu numele pe confrații nîștri, cu și redacția revistei. Iată și textul:

## VA TREBUI OARE SĂ AJUNGEM PÎNĂ LA MOARTE?

de doctorul Pierre Bastien

### INTOXICAȚIA FALOIDIANĂ

Este o bombă cu dublă întârziere:

— prima agresiune se manifestă la 12 ore după ce ai luat masa, în mod exploziv: diaree și vomă, adesea atât de intense încît pot aduce moartea prin deshidratare și colaps;

a doua agresiune survine cu ecouri slabe, către a 3-a sau a 4 a zi, atunci cînd intoxicatul pare în afară de primejdie: apare *hepatita toxică*, astăzi incriminată în aproape toate decesele datorate faloidiei.

### 1957: CU AJUTORUL NOROCULUI

Eram medic-șef al unui serviciu de medicină, cînd mi-au sosit, la 23 august 1957, patru intoxicați cu faloidă. Cînd mi am făcut bilanțul terapiei de care dispuneam, am constatat că era *tare „subțire“*. Aveam serul antifaloidian al lui Dujarric de la Rivière, pe care l-am administrat, și tratamentul lui Limousin (stomac și creieri de iepur, care treceau tocate mărunt și înghițite crude), la care am renunțat.

Am fost izbit de extrema fetiditate a scaunelor, ca și de răgazul de latență, foarte lung. De obicei, absorbirea unei otrăvi are nevoie de mai puțin de 3 ore pentru a-și manifesta efectul. Faloida acționa deci indirect și am evocat un dismicrobism (distrugerea florei normale și poate apariția, prin mutație, a unor noi germeni foarte virulenți). Iată de ce le-am administrat celor patru intoxicați ai mei antibiotice și antiseptice care acționau numai în interiorul lumenului intestinal. Pe scurt, i-am tratat ca pentru niște gastroenterite septice. Începînd de a doua zi, am completat tratamentul bucal cu injecții intravenoase cu vitamina C (hepatitele faloidiene determină gingivoragii ca la scorbut) și cu injecții intramusculare cu complexul B. I-am rehidratat din belsug și le-am mai dat, de asemenea, alte cîteva tratamente, pe care le-am părăsit după aceea.

Cei patru intoxicați s-au vindecat foarte repede; în săptămînile care au urmat alte două familii mi-au fost încredințate pentru același tratament, soldat cu același rezultat. M-am gîndit că avusesem de a face cu niște cazuri ușoare.

### OCTOMBRIE 1967: CERTITUDINEA

Trei intoxicați cu amanită viroasă au sosit din nou la spital, dar, unul dintre ei, tatăl, nu a acceptat nici tratament nici internarea în spital și s-a vindecat tot așa de ușor ca și soția și fiica lui, care au primit tratamentul meu obișnuit. Cazul acestui om mi-a dovedit cît este de derutantă toxicitatea faloidiană și în ce măsură orice prognostic trebuie să fie prudent. Am presupus, și așa cred și astăzi, că *viroasa este mult mai puțin toxică decît faloida*.

Dimpotrivă, cînd M... a intrat în secția mea în octombrie 1967, intoxicația cu amanite faloide era *indiscutabilă și foarte puternică*. Gastroenterita, survenită după 12 ore de la masă, era foarte *vi* lentă. Domnul M. a primit tratamentul meu și s-a vindecat cu *ușurință* care m-a uluit.

Din ziua aceea *am fost convins* că găsisem leacul unei afecțiuni. pînă atunci necontrolate; părea atît de neverosimil încît n-am îndrăznit să-l comunic facultății. De fapt vindecarea domnului M mi-a dat curajul să fac tot ce-am făcut după aceea.

#### 1969: MĂ DUC SĂ MĂ DESTĂINUI PROF. LARCAN

În 1969, patru intoxicați sosesc la serviciul meu; doi refuză să fie internați și primesc tratamentul la domiciliu. Cei patru se vindecă.

Mă duc atunci să mă destăinui Prof. Larcen, nu pentru că dînsul răspundea de Centrul antiotrăvuri, ci fiindcă pentru mine, ca și pentru alți medici, dînsul intruchipa „Enciclopedia”

Din capul locului, s-a entuziasmat și m-a sfătuit să redactez un articol căruia i-a înlesnit publicarea (în *Annales Médic de Nancy* — mai 1970) și care se intitula „Încercări terapeutice privitoare la tratamentul de urgență al intoxicațiilor faloidiene”.

Într-adevăr, tratamentul meu este un tratament de urgență: **APLICAT ÎN CELE 24 DE ORE CARE URMEAZĂ APARIȚIEI PRIMELOR SIMPTOME, A PERMIS TOTDEAUNA SĂ SALVEZ VIAȚA PERSOANELOR INTOXICATE.**

#### 1971: POCINOĞUL

În acel scurt articol, supuneam tratamentul meu atenției „maestrilor”, convins că lumea avea să se năpustească asupra lui (întrucît nu se cunostea altul și tratamentul meu era fără riscuri), medicamentele recomandate putînd fi cumpărate de la prima farmacie găsită în cale, pretîndu-se a fi administrate și noilor-născuți.

Vai! Nu m-au crezut, și este lesne de înțeles: cînd oamenii mor după consumarea unei mîncări de ciuperci, este evident că e vorba de faloide! Dar cînd se vindecă, poftim și dovedește ce-au mîncat, întrucît nici ei nu au habar... *Verificasem cînstît cojile și locurile de culegere*, dar 100% dintre vindecări, pe cel puțin 15 intoxicați, cu un tratament așa de banal, era prea frumos ca să fie adevărat și lumea n-a crezut!

Sigur, m-au încurajat, și profesorul Coulet de Clermont-Ferrand mi-a scris în 1970 că ideile mele meritau cercetate în laborator. Dar, același profesor, cînd a publicat în 1971, în revista *CHU* cita tratamentul meu ca ultimul, fără să-l treacă în prescripțiile sale.

Dezamăgit, i-am scris prof. Coulet pentru a-l preveni că a-mîncat, crudă, prima faloidă pe care aș găsi-o în 1971, bîncîntes, cu tratamentul meu și că dacă n-aș muri dintr-atît, aș mîncat cupa aceea una gătită, mereu sub tratament, și apoi aș reîncepe, dar fără tratament.

Și astfel, la 4 septembrie 1971, am mîncat în secret, o faloidă crudă, după o copioasă premedicație, țîntind să dezinfectez tot tubul digestiv. Eram atît de sigur că faloida acționa prin dismicrobism

incît eram ferm convins că toată această dezinfectare intestinală urma să zădărnicească acțiunea nefastă.

După 25 de ore, prezentam doar diaree; a patra zi însă, am făcut hepatită toxică atît de gravă, incît era gata-gata să mor.

În loc să mă pun și eu în condițiile tuturor intoxicatilor mele: ciuperci gătite, numai Abiocină și Ercefuril<sup>1</sup> și mai ales VITAMINA C în injecții intravenoase, am luat un întreg tratament pe cale bucală.

Aveam dreptate cu privire la acțiunea indirectă, dar m-am înșelat în privința dismicrobismului, am înțeles că erau unele *modificări de adaus*...

În cluda semiesecului meu, credeam că autointoxicarea avea să aibă un puternic răsunet în cercurile medicale.

După un interviu televizat în culori, în care îmi depănam „drăviarea”, profesorul Larcen și-a prezentat propriile sale comentarii în fața micului ecran. Iată textul acestui interviu care n-a fost difuzat decît pe antenele regionale din Lorraine, în octombrie 1971:

— „Domnule profesor Larcen, vă aflați astăzi aici în calitate de consilier științific de Director al Centrului Antiotravurii de la Nancy. Ce credeți despre experiența doctorului Bastien?

— „Este o experiență curajoasă, o experiență puțin cam temerară, care n-ar trebui, desigur, să reînceapă fără lucrări experimentale realizate, de data aceasta, pe un animal. Totuși, rămîne o experiență foarte interesantă, căci intoxicația faloidiană fiind frecventă și gravă, tratamentele de care dispunem noi în faza inițială sînt deseori greu de aplicat, în plus, eficacitatea lor nefiind demonstrată. Alegerea unui tratament simplu, a unui tratament pe bază de antibiotice, de antiseptice și de substanțe care vor să reechilibreze flora intestinală, este demnă de luat în considerare, de îndată ce diagnosticul de intoxicație faloidiană este suspectat.

Doctorul Bastien este un bun practicant, un micolog priceput, un om de bună credință și ne sugerează o terapie ușor de aplicat, nu-i, dar o măsură inofensivă, va trebui, desigur, să studiem tratamentul de prevenție a leziunilor hepatice, dar în prezent cred că putem recomanda, dacă bolnavul este suspectat de intoxicație faloidiană, tratamentul acesta, fără nici o reticență. Se cade, într-adevăr, să sporim numărul observațiilor clinice și terapeutice cu această nouă metodă, pentru a putea cîntări eficacitatea la termen scurt și mediu“.

Era o descoperire 100% franceză. Dar știu lumea, în Franța, să recunoască valoarea a ceea ce este francez?

## 1972: DEZILUZIA

În septembrie 1972 am publicat relatarea observațiilor mele în „Analele Medicale” de la Nancy, sub titlul „Tratamentul intoxicației faloidiene — reflecții după ingerarea voluntară a unei amonite faloidice crude — și directive terapeutice“.

<sup>1</sup> Un antibiotic și un antiinfecțios intestinal.

Ca ados, figura o „Notă a redacției“ în care profesorul Larcan, lăsându-mi răspunderea pentru ideile mele, aducea „cauțiunea“ sa personală schemei mele terapeutice.

Citam (în relatarea mea), cu numele lor, toate medicamentele utilizate. Ce publicitate pentru un laborator! Ei bine... , unul măcar nu m.-a scris pentru a-mi mulțumi sau, pur și simplu, pentru a confirma primirea extraselor pe care le adresasem. Cit despre o verificare experimentală a afirmațiilor mele — nici o nădejde.

Este adevărat că alfa-amanitina revine la 250 000 de franci miligramul (e nevoie de 600 kg de amanite faloide pentru a obține 10 miligrame), șoricelul costă 3 F și porcul 400 F, — dar ce înseamnă cifrele acestea pentru un laborator?

Niciunul nu a luat contact cu mine! Niciunul nu mi-a mulțumit!...

Impactul primului meu sacrificiu și publicația aceea din 1972 au fost atât de fără ecou, încât, după două luni, la 11 noiembrie 1972, *Le Concours Médical* a publicat, sub semnătura lui C. Sicot, un articol care se intitula: „Intoxicațiile cu ciuperci“. Autorul respingea în bloc vechile tratamente și insista asupra reechilibrării electrolitice, conchizind la un procent de morbiditate de 27%. Dar, *nici un cuvânt despre tratamentul meu!*...

Convins că domnul Sicot ignora publicațiile mele, i-am trimis imediat o copie. Răspunsul a fost rapid (25 noiembrie 1972):

„Scumpul meu confrate,

Vă mulțumesc că mi-ați trimis lucrările dumneavoastră despre intoxicația faloidiană. Aș fi fericit, când vor apărea, să-mi adresați rezultatele prof. Larcan.

Vă rog să credeți, Scumpul Meu Confrate, în sentimentele mele devotate“.

Dar dacă domnul Sicot habar n-avea de tratamentul meu, și schimb profesorul Larcan nu-l ignora și, chiar în același an, 1972, a primit, la secția dînsului, 13 intoxicați cu amanită faloasă, cu un singur deces: o fetiță de 12 ani, transferată de la treia 7' (după intoxicație), în comă, de la un spital periferic, unde nu se practica decât reanimarea.

Printre acești 13 intoxicați, vindecarea impresionantă a patru persoane care își împărtășiseră o omletă cu șapte faloide! Ori, ei, nu făcuseră decît niște hepatite neînsemnate (Transaminazel sub 100 U.I.), dar imediat internați la prof. Larcan. (Observațiile 6, 7, 8 și 9 din *Analele Medicale din Nancy* — Oct. 73).

#### 1973: IREVOCABILA HOTĂRIRE

Am spus mai sus „Octombrie 73“ într-adevăr publicația aceasta, referindu-se la intoxicații tratați în 1972, nu a apărut decît în octombrie 1973. Și eu, eu o așteptam de un an, căci, ținut la curent de prof. Larcan despre aceste rezultate spectaculoase, pîndeam cu neliniște apariția lor publică, deoarece mă temeam ca noi morți să nu se adauge la o listă deja prea lungă.

Nu gresam: din august 1973, intoxicațiile încep, dr. Cayotte și ginerele său sînt primele victime: la masa de seară, către orele 20, 7 persoane sîmpart o omletă de rusule (vinetă) verzi, toate tăiate



în două de o bucătăreasă. Mi se pare evident că o faloidă a fost amestecată printre ele la cules, căci doi membri ai familiei s-au intoxicat. Ginerile mai întâi, către orele 11 dimineața, se prăbușește fără cunoștință la picioarele biroului său, golit pe loc de vomări și de o abundentă diaree. În comă, este adus imediat la Serviciul de reanimare al prof. Larcen. Socrul său are să-l ajungă din urmă, căci va fi și el doborât către orele 15, adică la 19 ore *DUPĂ MASĂ*, prin vomări cu jet și o diaree atât de violentă („un jet de furtun de incendiu“ după expresia lui) încît n-a mai avut vreme să ajungă la toaletă. Vindecarea lor a fost atât de simplă pe cît a fost începutul de exploziv. Atît de ușor (transaminaze de 70 U.), încît diagnosticul de intoxicație faloidiană a fost implicat! . . .

Dimpotrivă, n-a fost la fel pentru un tînăr cap de familie de 19 ani, care a murit în același serviciu, după ce fusese tratat într-un spital periferic prin simplă reanimare. Deci, același scenariu ca în anul precedent cu fetița: reanimare timp de 2 sau 3 zile, apoi, cînd se declară hepatita, cu encefalopatie și comă, transfer la serviciul prof. Larcen și deces foarte rapid. I-am cerut prof. Larcen, după moartea acestui bărbat, în august 1973, să trimită o *CIRCULARĂ* tuturor spitalelor periferice, ceea ce a și făcut numaidecît. Nota aceasta cerea practicienilor să trimită imediat Centrului Antiohivă intoxicații cu ciuperci care le-ar fi încredințați.

În ultimele zile ale lui august 1973, am aflat din ziar că trei intoxicați muriseră la Pau, lăsînd patru orfani. Am scris imediat Centrului Spitalicesc trimițînd extrase (din articolul despre intoxicația cu ciuperci) și am primit un răspuns mișcător de la Medicul șef pe care îl simteam traumatizat de moartea celor trei bolnavi. Aflam din scrisoarea lui că nu știa nimic despre tratamentul meu, că cei patru intoxicați rămăseseră 72 de ore în grija serviciului său, unde „reanimarea și reechilibrarea hidroelectrică fuseseră dusă la bun sfîrșit“, dar complicațiile hepatice îl constrinseseră să transfere trei bolnavi la serviciul prof. Favarel Garrigues, la Bordeaux. În zadar! . . .

Iată de ce am redactat *un articol explicit* și recapitulativ despre intoxicația faloidiană și despre posibilitățile de-a o stăpîni. Apoi m-am străduit s-o public într-o revistă medicală de mare tiraj și de interes național.

Acum, în trecere, pentru toți cei care au spus sau au scris că o reanimare făcută cu grijă putea să scadă procentul mortalității cu 10%, sau mai puțin (cu 2%, în ziarul „Le Monde“); sau Centrul Spitalicesc din Pau nu știe să aplice reanimarea, sau trebuie să admitem că procentul de mortalitate prin intoxicație faloidiană poate să atingă 75% în anumite cazuri, în ciuda unei reanimări ireproșabile!

În noiembrie 1973, după drama din Pau, am luat hotărîrea irevocabilă de a mă reintoxica, dar de data aceasta în mod public și masiv. Nemaexistînd faloidine în pădurile din Vosgi, a trebuit să aștept luna septembrie 1974.

1974: ACȚIUNE DECISIVĂ (Ultimele încercări)

Eram perfect constient de *riscuri* — riscul pierderii vieții, desigur — căci, deja intoxicat, o dată, nu știam cum avea să se com-

poarte organismul meu; mă temeam totodată și de tam-tamul publicității de care era indispensabil să mă înconjur pentru a-mi putea difuza tratamentul și a EVITA NOI DECESE.

PRETUTINDENI, RĂSPUNSUL A FOST POLITICOS DAR FĂRA ECOU

— La 24/1/1974, *Revista Practicianului* (seria): „Textul dumneavoastră nu ține de stilul obișnuit al „Revistei Practicianului”

— La 4/II/1974, *Concursul Medical*: „Din nefericire, suma noastră, și așa prea bogat, a fost îngreunat datorită recente crize de hirtie”.

— La 19/II/1974, *Noua Presă Medicală*: „Din păcate, masa de marmură (cu articole nepublicate) a ziarului nostru este extrem de aglomerată”.

— Singură, *Medicina Clinică*, înainte de orice o *Revistă de presă*, a acceptat un articol, cu condiția să fie scurt, abia cu puțin peste o pagină (aprilie 74).

Și, în cele din urmă, *Jurnalul Medicilor din Nord și din Est* m-a primit articolul *in extenso* (Nr. 2, iunie 1974). Dar revista aceasta, care este foarte apreciată într-o regiune întinsă, nu este difuzată în toată țara.

— *Iulie 1974: teza lui Gérard Prudhomme.*

Data otrăvirii mele era fixată pentru 22 septembrie; la sfârșitul lui, iulie, am primit acea teză de doctorat cu dedicația autorului, teză din care domnul Hureaux imi promisese de 3 ani un exemplar.

Căci teza aceasta, consacrată intoxicației faloidiene, este un „monument”, pe care autorul ei, G. Prudhomme, l-a terminat în 3 ani, inițiativa lui a fost determinată de opt intoxicații, care au fost tratate la C.H.U. din Reims în septembrie 71:

— O familie de 4 persoane a sosit, la 3 septembrie, încă de la începutul tulburărilor. Un tratament foarte complex, dar în care nu figura schema mea, a fost pus în aplicare. La 6 septembrie, C.H.U. l-a chemat pe M. Hureaux să-i identifice pielitele (ciupercilor). M. Hureaux, farmacist din Reims, este un micolog cu atât mai reputat cu cât a scris și o carte foarte instructivă, pe care a publicat-o *Hachette* în 1974.

Domnul Hureaux, cunoscând tratamentul meu, l-a împărtășit șefului de serviciu; prea târziu, căci o bolnavă avea să moară peste câteva zile. Dar *chiar în aceeași zi de 6 septembrie* se interna o altă familie: 3 persoane - tatăl, mama și fiul de 16 ani. Acești trei intoxicați primeau *imediat* vitamina C (1 g dimineata și seara), Neomicină și Ercefuril și se vindecau cu o ușurință uluitoare! Domnul Hureaux avea să regăsească în pielitele ciupercilor unsprezece volve (membrane protectoare la ciupercile tinere) de amanite faloidiene de mărime adultă. Fiul mincase jumătate din mîncarea de ciuperci la prînz, cu mama lui, și terminase restul seara, cu tatăl (după părerea mea, CAMPIONUL MONDIAL AL CONSUMATORILOR DE FALOIDE). La internare, fiul era „într-o stare extrem de gravă” și, *printre cei 7 intoxicați, el prezenta tabloul clinic cel mai grav*. Vindecarea lui a fost la fel de rapidă și fără sechele!

În teza aceea, remarcabilă prin compilația ei, tratamentul meu era *abia citat*, și împrăștiat (paginile 144 și 145)...

Dar ce încurajare pentru mine înainte de dura încercare pe care urma să o sufăr!

## ZIUA J

Duminică 22 septembrie 1974, către orele 12,30, în prezența a doi ziaristi, care luaseră legătura cu mine, și a doamnei Parola, soție de *portărel la tribunal*, am pus să prăjesc în unt cca 60 g de falcide (4 ciuperci de la care fuseseră înlăturate doar cuticulele și membranele protectoare), ciuperci pe care le-am consumat *cu dragă inimă*, căci trebuia să termin odată cu piedicile!

Unul dintre martori m-a însoțit timp de 6 ore care au urmat după masa aceasta, completată cu apă rece și cu o banană, o jumătate de oră mai târziu, la mine acasă, am consumat un mediu mai copios (carne și orez).

Din ~~ajun~~ <sup>ajun</sup>, lusesm de trei ori pe zi câte 2 comprimate de Abiocrină și câte 2 goliule de Ercefuril. O făcusem pentru că aveam diaree și nu puteam schimba nici data nici ora mesei. Desigur, era vorba de o premedicație care nu se obișnuiește la intoxicații involuntare. Experimentările lui Patiet, elevul prof. Larcen, au arătat că asocierea aceasta avea o acțiune antidotică la șoareci. Dar lucrul acesta, îl ignoram de *perfectă buna credință* și n-aveam să-l aflu decât în cursul internării mele în spital. Pe de altă parte, *il practicasem deja* cu prilejul primei mele intoxicații, în 1971, și făcusem o hepatită toxică gravă, în ciuda unei doze de ciupercă de patru ori mai mică!

În cursul după-amiezii, m-a cuprins îngrijorarea... seara, n-am mâncat decât un piure de morcovi. N-am putut să dorm din cauza nelinistii și a impresiei că am pîntecul din ce în ce mai plin și că sînt din ce în ce mai obosit. Senzația aceasta a crescut pînă la apariția diareei, către ora 1 dimineața, diaree foarte puternică și fetidă. Nici o vomă: în schimb o stare de mare slăbiciune. Din 15 în 15 minute, aveam un scaun imperativ, foarte lichid, în jeturi. La aproximativ 3 ore după debut, am coborît în cabinetul meu și mi-am făcut o injecție intravenoasă de 250 mg de Vitascorbol. Am resimțit aproape imediat o foarte mare ușurare, poate prin autosugestie.

Către ora 7 dimineața, m-am îmbrăcat și am trecut la volan, însoțit de soția mea: am putut din fericire să parcurg cei 100 de km fără *criză diareică*.

La Nancy, prof. Larcen m-a primit în serviciul lui de reanimare și mi-a propus tratamentul său obisnuit. Dar cum adusesem cu mine tot ce-mi trebuia (Ercefuril, Abiocrină și fiole de vitamina C), i-am cerut să nu-mi facă decât reechilibrarea hidroelectrică, dacă socotea că era absolută nevoie.

Am primit astfel, în perfuzii intravenoase, șapte litri de seruri în primele douăzeci și patru de ore. Diareea a încetat către prînz, ca să reînceapă a doua zi, marți, în cursul dimineții. Cu începere de luni seara, m-am simțit foarte bine. Miercuri însă, aveam febră (39° seara) și eram cu atît mai zbuciumat cu cît era ziua în care hepatita trebuia să se declare! Transaminazele însă nu s-au „clîn-

titr nici a doua și nici a treia zi. Febra aceea am atribuit-o unei flebite superficiale și brațului drept și mai ales unui hemat m într-o clavicula dreaptă și plămîn, cateterul perforindu-mi vena subclavie, ca urmare a agitației mele.

## DISPERAREA

Joi, febra scadea, dar, respirînd, mă simțeam rău, datorită aceluiași hematom. Și în ziua aceea am cunoscut abisul disperării: doctorul Lamiert, asistentul profesorului Larcan tocmai se întorcea de la Congresul din Bologna. Și, la acel Congres, italienii tăceau caz de 100% vindecări la cel puțin 25 de intoxicați, folosind penicilina în doze enorme (cel puțin un milion per kg)! La 2 sau 3 ani după primul meu articol (din 1970), prof. Floersheim, din Biele, făcuse experiențe pe soareci, fără să cunoască constatările mele. Descoperise că anumite medicamente, fenilbutazona, citocromul C, Rifampicina și Penicilina, exercitau o acțiune de protecție foarte vădită la soareci, contra toxinelor faloidiene. De unde și ideea de a utiliza penicilina în doză masivă.

Aveam brațul învîrtețit; mă se luaseră cantități mari de sânge. Mă simțeam zdrobit fizic; și toate acestea ca să aflu că fusese ajuns din urmă și poate depășit!... Aveam impresia că sînt, nu un cobai, ci un CLOVN și a început să-mi pară rău că sînt tranșez.

În starea aceasta m-au văzut ziariștii cînd s-au năpustit spre mine la ieșirea din spital, vineri seara. Și conferința de presă a p. Larcan m-a dat gata! Cît era de departe discuția lui televizată din 1 octombrie 1971! Este adevărat că, în vremea aceea, nu existau, așa cum spunea el însuși, decît „tratamente greu de aplicat și a căror eficacitate nu era demonstrată“.

Dar de ce *niciunul* dintre ziariștii aceia, care nu s-au abținut să-l întrebe pe prof. Larcan dacă aplica tratamentul meu, ce crede despre el etc., nu i-a pus această simplă întrebare: „ai acceptat să-ți tratezi o intoxicație fără tratamentul propus de Bastien? L-ai sterge de pe lista dumneavoastră? Mi ar fi plăcut să-ți cunosc răspunsul.“

Căci, în ce-a publicat prof. Larcan, în octombrie 1973, în „Annales Medicales din Nancy“, schema mea a fost înecată într-un întreg arsenal, în care nu-ți mai dădeai seama ce este eficace și ce nu.

De fapt, interesant este să compari tratamentele pe care le-au primit anumite intoxicații masive — cazul celor 3 intoxicați tratați la C.H.U. din Reims și familia K, tratată la C.H.U. din Nancy, — cu cauți un numitor comun. Or, numitorul acesta comun este Ercefurilul bucal + vitamina C intravenoasă!

Sînt împotriva înmulțirii asociațiilor de medicamente. Ba mai mult, mă tem de riscurile potențializării toxinelor faloidiene, molecule prin produse administrate pe cale bucală, și, în afară de Aburcină, Ercefuril și drojdii, nimeni nu m-ar fi făcut să absorb un alt produs în timpul primelor zile ale intoxicației (eroare pe care am comis-o în 1971). Dealtfel, prof. Floersheim a demonstrat că anumite proteine înmulțesc cu zece toxicitatea faloidiană. Și, ca din *Prudhomme*, eu cred în supertoxicitatea faloidelor cînd sînt asociate cu o omletă!...

## SFATURI TERAPEUTICE

*Orice intoxicație după o mâncare de ciuperci trebuie tratată printr-o injecție intravenoasă de vitamina C însoțită de prescrierile Abiocinei și mai ales Ercefurilamei. Precizez: „orice intoxicație”, căci este primejdios să te încrezi mai mult în afirmațiile comensalilor decât în răstimpul apariției diareei, căci, așa cum a scris domnul Azema: „ne putem totdeauna teme de prezența, în aceeași mâncare, a unei anumite pantere, puțin primejdioasă, declanșând o diaree precoce, alături de o faloidă al cărui răgaz de latență poate fi foarte lung, dar a cărei toxicitate este îngrozitoare”.*

Trebuie cerută internarea imediată în spital; dacă bolnavul o refuză, administrarea de vitamina C va continua, în cantitate de 1 g, dimineața și seara, vreme de 3 la 4 zile; Encefurilul trebuie dat în doze tari (12 – 20 de gelule pe zi), asociat cu Abiocina (6 pe zi), timp de 3 – 4 zile. Drojdiile sînt indispensabile pentru reînsămînțarea tubului digestiv, dar *nu în primele douăzeci și patru de ore.*

*Pentru alimentare trebuie să-i dăm pacientului, aproape exclusiv, morcovi în formă de piureu, din abundență. Apoi, banane, orez și, mai târziu, carne.*

Un mare laborator, în care „responsabili” sîntății (dintre care *nimeni* n-a catadixit să-mi trimită un cuvîntel) au să se intereseze, în sfîrșit, de o asemenea experiență?

## REAȚII ÎN LUME

Scumpe confrate și prieten, dacă ți se întîmplă, într-o bună zi, să faci o descoperire importantă, află că un mic doctor n-are nici o șansă să fie ascultat...

*Singurele personalități științifice care s-au interesat de mine, au fost din străinătate. Profesorul Floersheim din Bâle mi-a scris o scrisoare de felicitare emoționantă. Au luat contact cu mine mai ales vest-germanii. DIN FRANȚA, ABSOLUT NIMIC. Neantul!... De meditat!*

În schimb, o sumedenie de oameni de ispravă și de oameni simpli, cit și unii farmaciști și medici, m-au asaltat cu o corespondență impresionantă.

### *Jurnalul televizat*

După demonstrația mea expusă în toată presa (vă mulțumesc domnilor de la presa scrisă și vorbită) s-ar fi putut să mi se dea zece minute la televiziune, să expun populației cîteva sfaturi indispensabile care și-ar fi găsit ecoul dorit la un *public sensibilizat*.

La ce bun? După ieșirea mea din spital, în săptămînile care au urmat, cel puțin 4 copii au murit de intoxicație faloidiană. Ce rușine! Atunci s-a apreciat necesitatea să i se dea cuvîntul, la Jurnalul Televizant de la orele 13, unui anume Claude Piva pentru a-l întreba „dacă există vreun vaccin contra amanitei faloidice?” (sic!)

A răspuns negativ, evident! Domnilor ziariști de la O.R.T.F. Programul 1, există un vaccin contra mușcăturilor de vipere? Nu! Dar fiecare știe că după o mușcătură este ceva de făcut și repede! Între-

bați-l pe dr Piva de la spitalul Fernand Widal cite intoxicații faloidiene au ajuns la faza gastroenteritelor în acești ultimi trei ani, la Centrul Antiotrăvurilor? Aș fi dat mult să am o întrevvedere cu dr Piva sau cu toți acești eminenți toxicologi și hepatologi parizieni!!! Ephtymiou, Sicot and Co... Cu atât mai rău pentru acest protest general, dar cred că actualizarea problemei faloidiene este pe alte meleaguri și nu la Paris oare s-ar duce cineva să-i ceară unui fermier din Vosgi să vorbească despre pescuitul cu năvodul?

### *Răsplata de sîmbătă seara*

Din fericire, Philippe Bouvard și emisiunea lui de sîmbătă seara există. A fost *singura ocazie* care mi s-a dat ca să iau cuvîntul la televiziune și să spun sincer ce aveam de spus. Dar a fost un răgaz atât de scurt! Mulțumesc, Philippe Bouvard! Și a fost *chiar contrariul* a ceea ce doream eu: nu să fiu o vedetă și să vorbesc despre salvarea unei mîncări cu faloidice, ci să spun întregii Franțe *ceea ce ar trebui făcut să nu mai moară oamenii* de această moarte absurdă și atroce care este moartea faloidă.

### VA TREBUI ÎNTR-ADEVĂR SĂ MURIM?

1 DOVEDI ADEVĂRUL ÎNSEAMNĂ SĂ DEMONSTREZI, DE ASEMENEA, CONTRARIUL LUI

Prof. Larcan, cînd căuta să mă facă să-mi schimb hotărîrea, îmi scria: „se va obiecta că tu ești un caz unic și o imunitate va fi suspectată“. Teme pe care avea să le reia cu prilejul conferinței de presă la ieșirea mea din spital:

a) Un caz unic? Dar atunci cei 15 intoxicați ai mei vindecați, dintre care unul masiv intoxicat? Toți intoxicații din Nancy vindecați în 1972 și 1973? Cei 3 intoxicați masiv în 1971, în Reims?

b) O imunitate?... Am 35 g de faloidă într-un borcan acasă, suficient ca să fac o hepatită după care orice discuție va fi închisă asupra acestei pretinse imunități. Dealtfel, programul meu, atunci cînd scriam în 1971 profesorului Coulet din Clermont-Ferrand, comporta 3 etape:

1) intoxicația cu o faloidă crudă și luînd tratamentul meu;

2) intoxicația cu o faloidă prăjită luînd, de asemenea, tratamentul meu.

3) intoxicație: faloidă prăjită fără nici un tratament.

Îmi rămîn cîteva puncte de lămurit și îndeosebi cel al absenței vărsăturilor. Dar în realitate? Imunitatea aceasta, teza lui Patret, nu ne dă dovada și totuși am dat destul singe, care a fost imediat congelat...

### *Teza lui Patret*

Prezentată la Nancy, la 28 octombrie 1974, sub președinția prof. Larcan, teza are enormul merit de a aduce o experimentare personală pe soarecii „de sex feminin“, explicitată prin foarte numeroase grafice. Dar de ce s-au așteptat la Nancy cinci ani pentru a se face

experimentări? Sa cuteze cineva să-mi reproșeze că teoriile mele le lipsesc „bazele experimentale“!...

Al doilea merit rezidă în faptul că triază, dintre foarte numeroasele terapii enumerate în publicația apărută în octombrie 1973 în „*Analele Medicale din Nancy*“ — astfel, este eliminat citocromul C totuși foarte eficient la șoareci, dar deșănțat la om (bolnavei decedate la Reims, în 1911, i se administrase); oxigenul hiperbar nu este înfățișat decât tardiv, în cazul de necroză hepatică, de asemenea, numeroase substanțe hepatoprotectoare (mi se propuseseră din capul locului la admitere, mea în reanimarea de la Nancy!)

Pe de altă parte, regimul alimentar nu este abordat, or, pentru mine, regimul este esențial: chiar în seara admiterii mele la C.H.U., mi s-au servit cartofi și spanac și lor le-am imputat apariția diareei mele, a doua zi dimineața. Numai morcovi fierți și pasăți ar trebui, după părerea mea, să fie ingerați în primele 48 de ore, pentru curățirea tubului digestiv.

În sfârșit, Patret califică autoexperimentul meu ca „discutabil și îndrăzneț“, dar nu l-am văzut pe Patret nici un moment în timpul spitalizării mele, nici după aceea, de altfel, căci as fi fost foarte fericit să putem *discuta!* Aș fi profitat de întrevvedere ca să-i expun argumentele mele și să-i prezint un dosar foarte gros despre intoxicația faloidiană.

Nu vreau să-l acuz pe Patret de rea credință, dar voi lăsa cititorul să judece: *partea orală* a tratamentului pe care l-am preconizat în 1970 — Abiocină (dihidrosterptomycină), Ultradrojdle și Ercefuril (nifuroxazidă) a fost testată pe șoareci și rezultatele sînt expuse la pagina 148, fără ca numele inventatorului să fie menționat... Concluzia lui Patret: „este un foarte bun tratament.“

*Partea injectabilă* (vitamina C) a fost testată pe șoareci, pe cale intraperitoneală (accesul venos este imposibil la șoareci) și rezultatele testării figurează la pagina 149. În sfârșit, ansamblul terapiei pe care o susțin eu și care mi-a fost în exclusivitate aplicată la C.H.U., exceptînd reechilibrarea hidroelectrolitică, figurează la pagina 151 cu concluzia: „tratamentul pare că trebuie reținut ca bază a unui tratament curativ“. Mereu fără menționarea inventatorului!

Dealtfel, ce oferă Patret, subliniind în „Propuneri terapeutice“

- 1) reechilibrarea hidroelectrolitică, desigur;
- 2) *tratamentul meu pe cale orală*;
- 3) penicilina G în doze enorme (30 la 40 milioane pe zi);
- 4) vitaminele B (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) pe care le foloseam cu altădată, dar pe care le-am părăsit cu timpul;
- 5) *vitamina C*, (pentru mine indispensabilă);
- 6) soludactona, al cărei efect este spectacular la șoareci;
- 7) actiotica, al cărei înflăcărat apărător a fost, în 1959, cehoslovacul Kubicka, — dar intruvabilă;

- 8) în sfârșit, adenoza trifosforică, dar „într-un scop energetic“

Din lista aceasta eu nu voi reține, cu excepția propriei mele scheme, decât penicilina, dar, în dozele prescrise, nu poate fi închipuită decât într-un mediu spitalicesc, astfel încît tratamentul meu rămîne, deocamdată cel mai simplu *deoarece reprezintă, pentru ser-*

vicile de reanimare, (vai), tratamentul la domiciliu al intoxicației faloidiene...

Mulțumesc tezei lui Patret care mi-a adus la cunoștință că două femei, intoxicate la Doubs, fuseseră transferate la Nancy în a 3-a sau a 4-a zi după ce fuseseră tratate în prealabil într-un spital, exclusiv cu tratamentul meu și evoluția le-a fost foarte prielnică, încît au sosit, practic, vindecate!

### *Are cuvîntul facultatea din Bordeaux*

Coincidență extraordinară! După autointoxicarea mea, s-a produs, în săptămînile care au urmat, o apariție de faloidi cum nu s-a mai înregistrat poate niciodată (din cîte își amintesc micologii). În toată Franța, cu excepția nordului și a estului, s-au produs intoxicații soldate cu morți datorate neglijenței...

Nu știu cu precizie decît pentru Bordeaux, la serviciul de reanimare al profesorilor Castaing și Favarel Garrigues, unde s-a petrecut exact același lucru ca în anul 1972, în serviciul prof. Larcen: treisprezece intoxicați dintre care un mort, un copil sosit a 3-a sau a 4-a zi. Am aflat de la prof. Favarel Garrigues că cei 12 supraviețuitori primiseră tratamentul meu.

Aștept cu interes concluziile profesorilor Castaing și Favarel Garrigues căci ei au salvat 12 persoane, după ce-i văzuseră, anul trecut, murind pe cei 3 intoxicați de la Pau.

### *În atenția culcătorilor de ciuperci*

Numărul intoxicațiilor cu faloidi a scăzut în mod considerabil în ultimii zece ani: de la cîteva sute la cîteva zeci de cazuri pe an! Este rodul muncii tăturerilor celor care se zbat să organizeze expoziții și toată documentarea iconografică pe-a la di-proziția publicului.

Dar atenție! Vor fi totdeauna confuzii acum 4 ani, mi s-a întîmplat una pe cînd pe care nu-l credeam cu puțință decît pentru mișcări sau orbiri: am pus o amanită viroasă în coșul meu (de culs ciuperci)! Și credeți-mă: dacă am făcut eu confuzia, oricine poate s-o facă.

### *Cei cu răspundere trebuie să acționeze*

Orice medic știe ce trebuie să facă în fața unei plăgi murdare: dar cînd a dat peste un tetanos, e prea tîrziu. Este necesar ca orice medic să știe cum să acționeze în fața unei intoxicații cu ciuperci, oricare i-ar fi orarul sau banalitatea: o *injecție* cu *vitamina C* și *Ercefuril* pe cale bucală. Apoi internarea într-un centru antiotravuri și continuarea tratamentului. Căci, după ce s-a vîrșit *lupatul*, este prea tîrziu.

Organismele sănătății și bresla medicilor își au răspunderile lor în ceea ce privește corpul medical. Publicul trebuie informat: fiecare să acționeze după conștiința lui.

Nu pentru glorie sau avere am ajuns la această „regie“ dezgustătoare care m-a făcut să figurez, așezat la masă în fața farfuriei mele,



în toate săptămânalele Europei (în Franța, într-unul singur, „LUI“, — supremă consacrare! . . ).

*Am făcut tot ce am făcut pentru că moartea unei funte omenești, mai ales a unui copil, este ceva îngrozitor!*“

\*  
\*   \*  
\*

De la apariția acestor rinduri în ediția precedentă a lucrării mele, doctorul Bastien și-a continuat „cruciada“ sa strict umanitară. În septembrie 1980 a fost gata să înghită, la Milano, 100 g de amanite faloide și să demonstreze astfel, încă o dată, valoarea tratamentului său. A renunțat, explică el, deoarece „pentru a face dovada valorii științifice, trebuia să fiu înconjurat de medici care să poată stabili dozele necesare și să depună mărturie pentru tratamentul pe care îl aplic. Ori, s-au ivit niste defecțiuni și demonstrația nu mai era posibilă. Pe de altă parte, nu mai vreau să reinnoiesc greșeala pe care am săvârșit-o acum șase ani, internându-mă la Nancy. Într-adevăr, le-a venit ușor detractorilor mei să spună după aceea că dacă m-am „descurcat, tratamentul meu nu avea nici un amestec“

Dar dr. Bastien nu se dă bătut. El contează mult pe recunoașterea tratamentului său de către O.M.S. S-a dus la sediu, la Geneva, să și prezinte darea de seamă și a fost ascultat: „În Nepal au fost încă patruzeci și cinci de morți, prin intoxicația cu amanite, morți care ar fi putut să fie evitate“. Ar fi putut adăuga faptul că au mai murit intoxicați cu ciuperci și în Franța, ca și în alte țări.

În Franța, dealtfel, fie că o recunosc sau nu, toate centrele antiotrăvuri și serviciile de reanimare au adoptat metoda mea, iar cei care mă susțin sînt numeroși“.

Să-l felicităm fără rezervă pe doctorul Bastien și să-i admirăm curajul

## 22. COACĂZA

*Ribes uva-crispa (sau grossularia)*

*Ribes rubrum*

● **Principalii constituenți cunoscuți** (M. A. Balland): apă 92,90; materii azotate 0,31; materii grase 0,65; materii extractive 5,946 — din care 4,9 zahăr; celuloză 1,43, cenuși 8,10; pectină 1,06; acizi — malic, citric, tartaric; vitamine C (27,3 mg), A, B; potasiu; calciu, fosfor; fier; brom.

### ● **Proprietăți:**

- *Aperitiv.*
- *Remineralizant.*
- *Digestiv.*
- *Laxativ.*
- *Diuretic.*

- *Depurativ.*
- *Decongestionant hepatic.*

● **Indicații:**

- Inapetență, demineralizare.
- Constipație.
- Pletoră.
- Hepatism.
- Artrism, reumatism, gută.
- Inflamații digestive și urinare.
- *Afecțiuni febrile.*

● **Mod de folosire:**

— În suc: 100—300 g pe zi, de două sau de trei ori, dintre care o dată dimineața, pe nemâncate, curat sau diluat cu apă.

## COACĂZĂ ROȘIE

*Ribes rubrum*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 87,40; materii azotate 0,88; materii grase 0,53; materii extractive — zahăr 6,80; diverse 1,05; celuloză 2,71; cenuși 0,63; vitamina C 44 mg; acizi — malic, citric, tartric (2,50%).

● **Proprietăți:**

- *Aperitiv* (pe nemâncate).
- *Digestiv* (la sfârșitul meselor).
- Tonic.
- Răcoritor.
- Laxativ.
- *Diuretic.*
- *Depurativ.*
- Hemostatic.

● **Indicații:**

- Inapetență.
- Dispepsii (insuficiența sucului gastric).
- Constipație.
- Pletoră (surplus).
- Artrism, reumatism, gută.
- Hidropizie.
- Litiază urinară.
- *Afecțiuni febrile.*
- Pecișini.
- Insuficiență și congestie hepatică, icter.
- Inflamații digestive și urinare.
- Temperament bilios.

● **Mod de folosire:**

— Suc, pur sau diluat cu apă: 100—500 g pe zi, de trei sau de patru ori.

— Jeleu de coacăze (posedă aceleași virtuți cu suc): stoarcem sucul coacăzelor și îl punem la foc domol, împreună cu zahărul (în greutate egală). După ce începe să fiarbă, se curăță de spumă din 5 în 5 minute. Il punem în vase, când devine suficient de consistent. Ameliorăm jeleul adăugînd 100 g de zmeură la 1 kg de coacăze roșii.

## 23. COACĂZA NEAGRĂ

*Ribes nigrum*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** foarte bogată în vitamina C: 150—200 mg la 100 g de fructe în medie (cel mai bogat conținut dintre toate fructele). Vitamina acesteia este, comparativ cu alte fructe, foarte stabilă față de temperatură și de oxigen (lucrările lui R. Charonnat și ale lui L. Beauquesne, L. Randoîn și P. Fourmer).

Un sirop de cassis au coacăz-negru nu pierde decît 15% din vitamina C în cursul primului an și 70% în cursul celui de-al doilea. Probabil că acesta este efectul substanțelor inhibitoare ale oxidațiilor care distrug acidul ascorbic (vitamina P sau C, mai ales).

Pe de altă parte, la 100 g mai conține: protide 0,9 g; glucide 10—14 g; fosfor 34 mg, clor 15 mg; sodiu 3 mg; potasiu 872 mg; magneziu 17 mg; calciu 60 mg (L. Randoîn). Deci, o mare bogăție în elemente minerale, mai ales alcalizante (potasiu, magneziu, calciu) în care rația noastră alimentară este adesea săracă (L. Binet). Deopotrivă conține 2,5—3,5% acizi liberi (acid malic, emulsină, pectină) și pigmenți antocianici și flavonici.

### ● Proprietăți și indicații:

— Analoage celor din frunze de coacăz: reumatismele, artritisul, guta, diareea, hepatismul.

— Pe de altă parte, în scorbut, oboseală generală, surmenaj.

Contra anghinei: consumul fructelor și gargară cu decoctul lor (50 g la litrul de apă).

### ● Prepararea lichiorului de coacăze negre:

1 kg de boabe foarte coapte, 2 g de scorțișoară și 12 g de cuișoare. Lăsăm totul să se macereze o lună în 3 litri de țuică, împreună cu 750 g zahăr din trestie de zahăr. Recipientul îl agităm în fiecare zi. Apoi zdrobim fructele și strecurăm printr-o pinză, storcînd-o. Filtrăm și turnăm în sticle.

### ● Alte rețete utile și plăcute:

**Vin din coacăze:** lăsăm să se macereze boabele trei zile, în vin roșu. Apoi, strecurăm printr-o sită și amestecăm cu un sirop de zahăr, la cald.

**Cremă de coacăze:** se pun boabele uscate într-o sticlă, alternînd cu straturi de zahăr pudră. Astupăm sticla și lăsăm să se macereze mai multe luni, clătînd sticla din când în când. Conținutul se filtrează și rezultă un lichior cu o aromă delicioasă. Trebuie să socotim 5—6 sticle pîne cu boabe pentru a obține o sticlă de cremă.

Prin distilarea fructelor se obține un alcool alb de foarte bună calitate.

1) În secolul al XVIII-lea, coacăzul era socotit „un fruct prielnic longevității umane“. De aceea, abatele *P. Bailly de Montmorin* scria în privința lui, în 1712: „Nu exista nimeni care, avînd grădini, să nu trebuiască să planteze un mare număr de coacăzi pentru nevoile familiei sale“. *Léon Binet*, care citează cuvintele acestea, nu a șovăit „să aplice sfatul“ ca dealtfel, numeroși alți beneficiari conștienți. După cum se știe, ca să ai asigură o frumoasă plantatie, ești de ajuns, să pui butași în noiembrie, la 1 m sau 1,50 m interval.

2) Într-o publicație consacrată coacăzului, *L. Binet* mărturisește următoarele cuvinte: „La extremitatea livezii este sectorul albinelor, al acestor minunate insecte care pleacă în cautarea nectarului și ne dau mierea (în afară de lăptisorul de matcă, de polen și de un venin utilizat în terapeutică). Acest remarcabil aliment ne permite să luptăm contra ravagiilor viștei și asigură o îndulcire fericită a infuziilor, adevărate elemente de sănătate, dintre care următoarele trei sînt preferatele noastre: infuzia de frunze de coacăz dimineată, infuzia de mentă la prînz și ceaiul de tei seara. Cură de diureză, veți spune dumneavoastră! Dar cură de dezințoxicare, cură tonică și cură calmantă, de asemenea“.

3) Zona culturii coacăzului se întinde, pe Coasta de Azur, pe 70 km lungime, cu o lățime de 3—6 km.

4) *Infuzie antireumatismală:*

Frunze de coacăz . . . . .	100 g	} aa 50 g
Frunze de frasin . . . . .		
Somități înflorite de crețușcă		
sau barba-caprei) . . . . .		

1 lingură de supă la o cană de apă în clocot. Trei sau patru căni pe zi (*H. Leclerc*).

5) Contra înțepăturilor de insecte, striviți frunze de coacăz și frecați cu ele locul dureros.

## 24. CRESON

*Nasturtium officinalis* *Sisymbrium nasturtium*

Supranumit „sănătatea corpului“

● **Principalii constituenți cunoscuți:** fier; fosfor; mangan; arsenic, cupru; zinc; iod (15—45 mg la 100 g); calciu (200 mg la 100 g); ulei sulfazotat; vitamine: C (140 mg la 100 g), A, B, PP, E; carotin, extract amar.

● **Proprietăți:**

- *Aperitiv.*
- *Tonic.*
- *Remineralizant.*
- *Antianemic.*

— *Antiscorbutic* ca și lingureaua (*cochléaria officinalis*) și hreanul etc.

— *Hipoglicemiant*.

— *Expectorant*.

— *Sudorific*.

— *Vermifug*.

— *Anticancer* (injecțiile de extract de creson frinează cancerule experimentale: *L. Binet*).

— *Antidotul nicotinei*.

Stimulentul vitalității bulbului pilos (*dr. H. Brel*).

### ● Indicații:

*Uz intern:*

— *Inapetență*.

— *Astenie*.

— *Limfatism*.

— *Scorbut*.

— *Anemie*.

— *Tuberculoză*.

— *Bronșite*, afecțiuni pulmonare.

— *Dermatoze* (eczemă, rii, pecingine).

— *Litiază biliară*, afecțiuni hepatice.

— *Litiază urinară*, afecțiuni urinare (retenția urinei).

— *Reumatism*.

— *Paraziți intestinali*.

— *Hidropizie*.

— *Diabet*.

— *Cancere*.

*Uz extern:*

— *Alopecii*, afecțiuni ale pielii craniului.

— *Plăgi atone*, ulcere.

### ● Mod de folosire (trebuie folosit proaspăt):

*Uz intern:*

— *Suc de creson*: 60—150 g pe zi, în apă sau într-o supă rece. Un pahar de Bordeaux la trezire: vermifug. Cură de dezintoxicare și de frumusețe.

*Retenție de urină*: 1/2 pahar de suc + ulei de migdale dulci sau untdelemn de măsline, în părți egale

— *Decoct diuretic*: 1 mână de creson, 3 cepe, 2 napi la litrul de apă, 3 pahare pe zi, între mese.

*Uz extern:*

— *Alopecie*: frecții cu suc (fortifică, oprește căderea părului)

— *Plăgi atone*: aplicări cu frunze proaspete pisate (cicatrizant). Deopotrivă pentru abcese, flegmoane, antrax.

— *Pistrui*: trei părți de suc și o parte de miere. Se agită. Loțiuni, cu un tampon de bumbac (hidrofil) sau vată, dimineata și seara. După uscarea se spală cu apă.

N.B.

1) Bogata compoziție a cresonului ne convinge de diversele lui proprietăți și indicații.

Ne va fi deopotrivă ușor să constatăm că acest aliment-medicament are proprietăți comune cu alte vegetale, pe temeiul aceluiași constituenți. Astfel, esența lui sulfoazotată, pe care o găsim și la alte crucifere (ridichea neagră, hreanul, varza...) îi conferă o acțiune remarcabilă, mai ales la nivelul ficatului, al intestinului, al aparatului pulmonar, al tegumentelor și fanerelor, al articulațiilor... (se cunoaște de vreme îndelungată activitatea sulfurii, asimilabil).

Pentru *Ranuncule*, cultivând cresonul într-o apă îmbogățită în fier și iod, ar trebui să-i sporim conținutul în aceste elemente și, prin aceasta, eficacitatea lui în anumite sindroame.

Menționăm faptul că planta aceasta, în doze prea tari, este greu tolerată de anumite stomacuri și, de asemenea, poate provoca fenomene de cistită. În cazul acesta, se vor reduce dozele.

2) Cresonul sălbatic — injectat de dejectule șilor — poate transmite parazitul *duva ficatului* (parazit hepatic); deci, să ne ferim de cresonul riurilor care străbat pășunile.

## 25. CURMALĂ

### *Phoenix dactylifera*

Se cunosc peste 200 de varietăți.

#### ● Principalii constituenți cunoscuți (A. Balland)

	Curmală din Algeria	Curmală din Tunisia
Apă . . . . .	24,50	33
Materii azotate . . . .	1,06	2,06
Materii grase . . . . .	0,06	0,34
Materii zaharoase . . .	51,30	55,35
Materii extractive . . .	20,86	7,43
Materii minerale . . . .	1,32	1,62

Cumarină; vitaminele A, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C; fosfor (50 mg la 100 g); calciu (71 mg la 100 g); fier (3,6—5 mg la 100 g); magneziu (63 mg la 100 g).

#### ● Proprietăți:

- Foarte nutritiv și energetic (350 calorii de la 100 g).
- Tonic muscular și al sistemului nervos.
- Remineralizant.
- Preventiv al îmbătrînirii și al cancerozelor (?).

#### ● Indicații:

- Creștere, convalescență, sarcină.
- Astenie fizică și intelectuală.
- Antrenament sportiv.

— Demineralizare.

— Tuberculoză.

— Anemii.

- Prevenirea cancerului (50 g de curmale = 300 mg de magneziu pentru o trebuință zilnică de 250 mg) (?).

— Senescență.

#### ● Mod de folosire:

— Fructul ca atare.

- Praful de simburi în capsule de 0,50 g: 8—10 pe zi (H. Leclerc, care sugerează să se formuleze „praf de endocarp de *Phoenix dactylifera*“).

N.B.

1) Unul dintre cele „patru fructe protectoare“, alături de smochină, stafidă și fructul de jujubier (*Zizyphus*).

2) Praful de curmale dă o făină albă, utilizată de popoarele nomade. Sucul, sau micrea curmalelor, înlocuiesc untul și zahărul în preparatele culinare.

3) Simburile, spart și mulate cu apă în clocot, servește la hrănirea cailor, a cămilelor, a măgarilor și a caprelor.

## 26. DROJDIE DE BERE

*Saccharomyces cerevisiae*

Este vorba de o cupercă microscopică al cărui tal (aparat vegetativ al plantelor inferioare, fără frunze, rădăcini etc., zise *talofite*) (cf. Robert) este constituit din celule ovoide de 8-10/1000 milimetri, izolate sau dispuse în formă de șirag de mătâni.

Distingem drojdiile *înalte*, numite deopotrivă drojdiile de panificație, a căror activitate optimă se situează între 15° și 20° și, pe de altă parte, drojdiile *joase*, cu o activitate optimă între 5° și 6°, folosite la fabricarea berilor ușoare. Acestea din urmă sînt singurele recomandate în terapeutică.

În stare proaspătă, drojdia este o cocă de un galben deschis, cu o conservare limitată. În stare uscată, se prezintă ca o pulbere de culoare cenușie, pe care o putem păstra un an în flacoane bine închise, la adăpost de căldură și de lumină.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** produs de o bogăție considerabilă - 100 g de drojdie tamizează cca 12 g de cenușe, ale căror elemente principale sînt fosforul, potasiul și magneziul. În plus, zaharuri, lipide, diastaze, vitamine (cărora drojdia de bere le este cu mult bună sursă), complexul B, provitamina D, vitamina E, factori antianemici.

#### ● Proprietăți:

— Reconstituent general.

— Favorizează asimilarea alimentară.

— Echilibrant și ocrotitor al sistemului nervos.

— Stimulent al glandelor endocrine.

- Antianemic.
- Antitoxic.
- Antiaterosclerotic.
- Stomahic.

● **Indicații:**

- Demineralizare, creștere, rahitism.
- Avitaminoze
- Intoxicații alimentare.
- Infecții intestinale.
- Diabet.
- Furunculoză, dermatoze.
- Nevrite.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

2 sau 3 linguri cu drojdie proaspătă pe zi sau 4—6 g în capsule, comprimate sau injecții.

*Uz extern:*

Suo formă de spălături în gastroenterite acute infantile, enterite mucomembranoase.

**Incompatibilități:**

- Antiseptice chimice.
- Căldură mai mare, de 45°C.
- Lumină.

**N.B.**

1) Drojdia de bere se pare că nu trebuie administrată vreme prea îndelungată și fără întrerupere: școlarii hrăniți cu o alimentație în mod constant îmbogățită în drojdie de bere au devenit sterili (*Osborne și Mendel*).

2) De la sfârșitul celui de-al doilea război mondial, încercări de a contribui cu proteine și drojdii lactice uscate la ameliorarea nutriției s-au întreprins în India și îndeosebi în Algeria. Copii care aveau mai mult nevoie de acest supliment nutritiv, așa cum s-a dovedit, erau cei de vîrstă preșcolară și mulți au putut fi salvați datorită unui aport protidic precoce. Educația, deopotrivă un factor esențial de dezvoltare, era conditionată, de asemenea, de hrană. Din momentul concepției pînă la cel de al treilea an al vieții malnutriția poate afecta în mod ireversibil dezvoltarea creierului.

## 27. DUDĂ (AGUDĂ)

*Morus nigra*

● **Principalii constituenți cunoscuți** (*Van Hees*): apă 84,75; glucoză și zahăr intervertit 9,19; acid liber 1,86, materii albuminoide 0,39; materii pectice și grase, săruri; gumă 20,30; cenuși 0,57; materii insolubile 1,25; tanin, cianină (materie colorantă); acid succinic, vitaminele A și C.



● **Proprietăți:**

- Tonic.
- Răcoritor.
- Depurativ.
- Laxativ (la maturitate).
- Astringent (fruct verde).
- Antiscorbutic.

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Astenie.
- Diateză hemoragică.
- Constipație, enterită.
- Afecțiuni pulmonare.

*Uz extern:*

- Anghine, stomatite, afte.

● **Mod de folosire:**

- Fructul bine copt, contra constipației.
- Sucul fructului extras înainte de completa maturare conține de la 20 la 25 g de acid citric la litru. Se utilizează în sirop astringent, pentru gargare contra anghinelor, stomatitelor și aftelor.

N.B.

Frunzele au proprietăți *antidiabetice* (Bart). În infuzie sau sub formă de extract fluid: 30—50 de picături înainte de mese.

## 28. FASOLE BOABE

*Phaseolus vulgaris et Phaseolus coccineus*

● **Părți folosite:** boaba, păstăia.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** protide; fosfor; potasiu; fier; calciu; vitaminele B, C; acid uric 45 mg la 100 g; (nu trebuie să se interzică, în cantități chibzuite, gutoșilor).

● **Proprietăți:**

- Nutritiv.
- Energetic.
- Reconstituent
- Reparator al sistemului nervos.

Se va consuma cu piețița ei (care conține fermenți), fie proaspătă, fie în cursul anului. Este mai digestă cind o amestecăm cu fasole verde și cind o condimentăm cu pătrunjel, asmățui, usturoi, cimbrisor, rozmarin, cimbru, busuioc, dafin, salvie.

În fitoterapie, se folosesc *păstăile* contra:

- *Anumator albuminurii* (controlat prin îngrijirile mele)
- *Diabet*.
- Insuficiență hepatică.

### ● Mod de folosire:

— O mină sau două de păstăi proaspete la litrul de apă, fierte 2 minute și lăsate să se macereze toată noaptea. Sau o mină de păstăi uscate lăsate să se înmoaie șase ore înainte de a face decoctul.

N.B.

1) Boabele fierte și strivite pot fi utilizate împotriva arsurilor, a erizipelului (sau brîncii), a pecinginilor.

2) Apa de la fierberea fasolei curățată de păstăi servește la spălarea stămburilor, ale căror culori nu le alterează

## 29. FASOLE VERDE

*Phaseolus vulgaris*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C; inozită, mai ales în „fire”; săruri minerale (fosfor, siliciu, calciu); clorofilă; hidrați de carbon; oligoelemente (nichel, cupru, cobalt).

### ● Proprietăți:

- Reconstituent, stimulent nervos.
- Diuretic.
- Depurativ.
- Antiinfecțios.
- Tonic hepatic și al pancreasului.

### ● Indicații:

- Convalescențe, creștere, surmenaj.
- Litiază renală.
- Oligurii.
- Albuminurie.
- Reumatism, gută.
- Diabet.
- Carențe.

### ● Mod de folosire:

- Sucul păstăilor verzi: 1/2 pahar pe zi.

N.B.

1) Brissemoret a studiat proprietățile tonicardiace ale inozitei conținută în fibrele fasolei verzi. L. Leclerc recomandă alcoolatura, în doza de 70 -120 de picături pe zi, în patru prize, în intervalul curelor digitale sau de strofantină.

2) Acum cîțiva ani, un laborator renumit a comercializat un produs extras din fasolea verde cu efect împotriva scăderii numărului globulelor albe, atât de des întâlnită în practica medicală (mai ales după administrarea anumitor produse toxice).

## 30. FETICA

*Valerianella olitoria*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** clorofilă; mucilagiu; săruri minerale; vitaminele A, B, C.

● **Proprietăți:**

- Revitalizant.
- Emolient.
- Laxativ.
- Pectoral.
- Diuretic.
- Depurativ.

● **Indicații:**

- Afecțiuni respiratorii.
- Afecțiuni intestinale, enterite, constipație.
- Artrism, ateroscleroză.
- Colibaciloză.
- Anemie.
- Litiază urinară.
- Pletoră (surplus).

● **Mod de folosire:** în salate.

## 31. FISTIC

*Pistacia vera*

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

Apa . . . . .	7,93
Materii grase . . . . .	45,72
Materii proteice . . . . .	22,58
Materii extractive . . . . .	17,64
Cenuși . . . . .	3,14
Celuloză . . . . .	2,99

În vechime i se atribuiău virtuți antiveninoase, tonice, hepatice și analeptice (fortificatoare) În zilele noastre nu mai este folosit decât în salamuri și în cofetărie

## 32. FLOAREA-SOARELUI

*Helianthus annuus*

Socotită odinioară de către indieni o plantă sacră

Uleiul de la prima presiune la rece (singurul utilizabil) se obține din semințe, care conțin cca 20%.

### Conține:

#### — Acizi grași nesaturați peste 90%:

- Linoleic (1,3), acid oleic, acid arachidic și acid stearic.
- Acizi grași saturați (7-9%) — acid palmitic (62%), acid stearic (34%), acid arachidic (1,6%), acid cerotic (1,2%) — (acidul linoleic și acidul arachidic).

#### — Vitamine, fosfaide, gliceride.

Se găsea în fructele grase și în semințele. Conținutul în vitamine și fosfaide este foarte mic.

#### ● Doze mijlocii: 2 linguri de suc la salată sau fructe de sezon de seară.

Uleiul acestei fructe este foarte bogat în vitamine și fosfaide și se găsește în salate și la salatele de crudități.

## 33. FRAGA

### *Fragaria vesca*

#### ● Principalii constituenți cunoscuți: apă 89,500; saruri solubile 1,146; calciu și fier 0,137; substanțe proteice 0,800; zahăr 0,500; celuloză și grăsimi 2,463; materie uleioasă 0,152; acid salicilic 0,01 g la kg; săruri minerale — fier, sodiu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, celtin, siliciu, iod, brom; vitamine B, C (60-80 ng la 100 g), P, K.

Zahărul sub formă de levuloză, face din fragă un fruct permis diabeticilor.

#### ● Proprietăți:

##### *Uz intern:*

- Nutritiv.
- Tonic.
- Remineralizant.
- Răcoritor.
- Diuretic.
- Antigutos (eliminator uric).
- Hipotensor.
- Depurativ, detoxicant.
- Întărește acțiunea sistemului imunitar.
- Laxativ.

Reglementator hepatic, al sistemului nervos, al glandelor endocrine.

- Bactericid.

##### *Uz extern:*

- Astringent, revitalizant.

##### *N.B.*

Pentru unii, fraga poate fi iritantă. Consumul excesiv în doze mari poate provoca urticarie.

## ● Indicații:

### Uz intern:

- Astenie.
- Demineralizare (tuberculoză).
- *Artratism, reumatism, gută (Linné)*
- Litiază urinară.
- Arterioscleroză, pletoră, hipertensiune (*Gley*).
- Autointoxicare.
- Constipație.
- *Hepatism*, litiază biliară.
- Temperamente bilioase (iritabile) și sanguine.

### Uz extern:

Cosmetică.

## ● Mod de folosire:

### Uz intern:

— Fragi trebuie consumați ca aperitiv. În timpul sezonului se recomandă să se consume 250—500 g pe zi. (Fontenelle, care a murit centenar, își atribuia longevitatea mării cantități de fragi consumate).

Sucul este *bactericid*: cu o parte de suc la 19 părți de supă de cultură, bacilul tifoidei nu crește. Bacilul lui Eberth, turnat în suc de fragă diluat cu 1/4, dispare în câteva ore. Pentru sterilizarea fragilor este de ajuns să le spălăm și să le ținem în vin roșu timp de o oră. Vinul poate fi apoi consumat fără primejdie (experiențele lui *E. Sacquépée*).

*Contra oriurilor*: să se consume 500 g de fragi, dimineata, pe stomacul gol, fără să se mai mănince nimic pînă la prînz.

*Frunzele și rădăcina* fragului sînt înzestrate cu proprietăți utile și se pot folosi sub formă de infuzii (astringente, antireumatismale, antigutoase, indicate și în cazuri de insuficiență hepatică).

### Uz extern:

#### Întreținerea tenului:

1 Seara, la culcare, cîteva fragi striviți se întind, ca o cremă pe față. Se lasă să se usuce în timpul nopții și se spală, a doua zi dimineața, cu apă de *asmățui*. Tratamentul acesta refrișează tenul, îl limpezește și întîrzie apariția ridurilor.

2 Se stoarce sucu la cinci fragi mari printr-o pinză fină și se amestecă cu un albuș de ou bătut spumă. Se adaugă 20 de picături de apă de trandafiri și 10 picături de tinctură de smîrnă. Se amestecă și se aplică pe față cu ajutorul unei pensule sau a unui tampon de vată. Se păstrează o oră și se spală cu apă bicarbonată (15 g de bicarbonat de sodiu la 1 litru de apă).

N.B.

*Rețeta marmeladei din patru fructe*: se iau 1 kg de fragi, 1 kg de cireșe, 1 kg de zmeură, 1 kg de coacăze și 5 kg de zahăr pudră.

Se fierb la foc mic 5—6 minute. Se umplu borcanele și se acoperă. Se introduc într-o etuvă sau într-un cuptor nu prea încălzit, timp de trei sau patru ore. Se păstrează într-un loc uscat.

### 34. FRUCT DE OPONCE — SMOCHINA DE BARBARIA<sup>1</sup>

#### *Cactus opuntia*

Numită, de asemenea, *smochină din Spania* constituie principala hrană, în timpul verii, a populației din Africa de Nord.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** zahăr (amestec de glucoză și de levuloză): 12,8 la 100 g, acizi — malic și tartric; mucilagin, pectină; tanin.

● **Proprietăți:**

- Nutritiv.
- Astringent.

● **Indicații:**

- Diaree, dizenterie.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

— Fructul Pentru evitarea acțiunii constipante a semințelor, se recomandă să nu se folosească decât **sucul**.

*Uz extern:*

— Frunzele de cactus: topic (care acționează asupra unui punct determinat al corpului) în cataplasme (sparte și curățate de spini), contra algilor reumatismale, în abcese și dizenterii.

N.B.

Fructul de cactus zis oponce (sau smochină de Barbaria) colorează urina în roșu.

### 35. GHIZDEI

#### *Tetragonia expansa*

Este cunoscut sub denumirea de spanacul săracului. Se consumă ca și spanacul. Este foarte vitalizant.

---

<sup>1</sup> Barbaria sau Statele barbare, cum se numeau pe vremea romanilor Africa de Nord: Maroc, Algeria, Tunisia, Tripoli. I se spune astăzi că este un cactus numit *oponce*.

## 36. GREP, FRUCT DE GREPFRUT

*Citrus decumana*

Originar din Asia, grepfrutul se cultivă de vreme îndelungată în India, Japonia, Statele Unite, Jamaica, Israel (varietatea zisă de Jaltia este renumită). Arborele poate ajunge la 6—7 m înălțime

● **Principalii constituenți cunoscuți:** pentru 100 g; apă 89 g; glucide 9, proteine 0,6; lipide 0,1; minerale (în mg) — calciu 23; fosfor 18, potasiu 190, magneziu 12, sulf 7, sodiu, clor, fier, cupru, mangan, vitamine (mg) — C 40, B<sub>1</sub> 0,07, B<sub>2</sub> 0,05, PP 0,3, provitamina A 0,1; ulei esențial (limonenă, pinenă, citral), alcooluri; pectină; acid citric.

**Calorii:** 43 la 100 g.

● **Proprietăți:**

- Aperitiv și tonic.
- Digestiv
- Depurativ.
- Drenor hepatic și renal
- Antihemoragic.
- Răcoritor.
- Hipotensor (?) — studii în curs.

● **Indicații:**

- Anorexie, oboseala
- Dispepsii
- Intoxicații, pleoră
- Artratism.
- Oligurie.
- Insuficiență biliară.
- Fragilitate capilară.
- Afecțiuni febrile și pulmonare.
- Hipertensiune (?).

● **Mod de folosire:**

— Suc: 3 pahare pe zi, înainte de mese (așa cum este sau îndulcit cu miere).

## 37. GRÎU

*Triticum vulgare*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** numeroase săruri minerale și elemente catalitice — calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsenic; grăsime fosforată; amidon, vitaminele A, grupul B, E (germen), K, D, PP; fermenți; diastaze.

● **Proprietăți și indicații:**

Se poate spune că bobul de grâu este un adevărat „ou” vegetal. El conține toate elementele necesare bunei funcționări a organismu-

lui nostru. Timp de secole, a rămas, în țările noastre, baza alimentației. Dar, pentru a îndeplini acest rol, era folosit integral sau, cel mult, ușor cernut (85—90%). Pinea făcută din făina lui, cu plămadă sau cu drojdie de brutar (care n-are nimic chimic) și căptă la foc de lemne, apare, pentru un număr de autori și, pentru mulți beneficiari, ca fiind cea mai bună.

Griul încolțit va fi totdeauna administrat cu folos în toate stările de demineralizare, anemie, astenie fizică sau intelectuală, creștere, rahitism, tuberculoză, sarcină, alăptare. Germinarea atrage, într-adevăr, uimitoare transformări ale griului:

	<i>Fosfor</i>	<i>Magneziu</i>	<i>Calciu</i>
grăuntele întreg	423 mg%	133 mg%	45 mg%
grăuntele încolțit	1 050 mg%	342 mg%	71 mg%

Cu titlu informativ, pinea albă conține circa 86 mg de fosfor, 0,5 mg de magneziu, 14 mg de calciu (la o sută de grame).

Pregătirea griului: se spală și se pune într-un recipient plin cu apă incropită. Îl vom lăsa acolo douăzeci și patru de ore, îl vom clăti, îl vom pune într-o farfurie adâncă, avînd grijă să-l menținem mereu umed. Îl vom clăti în fiecare zi. Griul va germina — apariția unui mic punct alb — în două zile (vara), cel mult în patru zile (iarna). Griul încolțit nu se păstrează, trebuie pregătit în fiecare zi. Una pîna la trei lingurițe pe zi, ronțate (să nu se depășească cîineșprezece sau douăzeci de zile la fiecare două sau trei luni). În mod excepțional, nu l recomandăm anumitor hipertensivi.

Pentru cei care n au timp să-și pregătească griu încolțit, există destule preparate în comerț.

Pe lîngă pinea de calitate și griul încolțit, griul va fi consumat cu folos sub formă de *terciuri* sau de *placinte de griu*. Diverse lucrări ne îndrumă cum să ne facem „escalop“ din griu.

Întoarcerea la o alimentație mai bogată în griu ar reduce — după unii autori — numărul astenizațiilor, al rahitizilor, al colicilor, al arterioscleroticilor, al deprimațiilor, fie că sînt slabi sau suprainbușați, al anemiilor, al infecțiilor cronice, al constipațiilor, al impotențelor. Și, de asemenea, excepționala bogăție a constituenților lui autorizează cercetătorii care s-au anecat asupra problemelor înățății să afirme că ar da o grea lovitură dezvoltării tot mai accentuate a diabetului, a asteniilor a nevrozelor, a nevritelor, a bolilor cardiovasculare, a cazurilor de cancer.

Polemicele iscate în jurul diverselor varietăți de pine îl dezorientază pe consumatorul care dorește să se informeze.

a) Pinea ne face oare să ne îngrășăm? 100 g de pine conțin, după varietatea ei, între 1 g și 1,2 g de grăsimi, substanțe din care ne sînt necesare cca 60 g pe zi. Aceleași 100 g de pine conțin 50—53 g de glucide, în vreme ce rația noastră zilnică pretinde 450 g.

b) Pinea completă (integrală) sau pinea obișnuită? Pinea zăă „completă (integrală) este uneori din făină albă la care fabricanții s-au mulțumit să adauge țărîte. Prețul țărîței devine, în cazul acesta, prohibitiv. Mai mult, brutarii și fabricanții industriali, care își permit această libertate, nu sînt reprimanți: ei folosesc grăne de orice proveniență, stropite cu pesticide. E mai bine atunci să



consumăm piine albă care — ținând seama de eliminarea învelișului bobului de grâu — conține mai puține toxine.

c) Piine cu aluat, sau cu drojdie (de bere)? Pentru mulți drojdia = produs chimic. Or drojdia brutarului este pe bază de cu-perci microscopice, așadar un produs natural: la țară, ca și în anumite orașe, gospodinele caută drojdie ca să-si pregătească „patiserile”. Aluatul, care nu-i altceva decît plămadă fermentată, este la fel de natural, dar are uneori neajunsul, că anumite cuptoare sînt piine acidă. Gustul place sau nu place. Piinea cu drojdie se păstrează mult mai mult decît cealaltă.

d) Piinea albă, produs mort? O formulă șoc, parțial adevărată... decî parțial falsă. Piine albă conține, în *linii mari*, de trei ori mai puține vitamine și anumite oligoelemente decît *buna piine completă*. Magneziul este redus de 5 sau 6 ori. Ne vom reaminti că o alimentație echilibrată, cu legume și cu fructe, camuflează carenta aceasta..., totuși, nu integral, date fiind metodele actuale de cultură. Iată de ce un adaos de magneziu este în prezent preconizat.

La „Convorbirile de la Bichat” din 1974, mai mulți conferențieri au reamintit rolul celulozelor în tratamentul constipației, boală de care suferă jumătate din lumea civilizată. O nucă rație zilnică de piine neagră, conținînd tărîțe, pare un mijloc ușor și la îndemîna tuturor. Fixînd excesiv sărurile biliare, celuloza se opune, de asemenea, formării pietrelor veziculare.

Pentru americanul *Dennis Burkitt*, „eliminarea fibrelor celulozice din alimentația umană sporește procentul colesterolului din ser și favorizează mai ales afecțiunile coronariene”. Preconizează, și el, folosirea cerealelor nedecorticate.

*Sa ne facem singuri piinea*. Nu e mai greu decît să facem o tartă.

Iată rețeta pe care o dă *J. Massacrier* în cartea lui „SĂ ȘTIM SĂ RETRĂIM” (Albin Michel).

#### ● Mai întîi să pregătim *plămada*:

Amestecați o linguriță de miere, cu o lingură cu ulei, puțină sare (cît se poate apuca de două ori între degete) și turnați 2 căni de apă. Adăugați, făină integrală pînă cînd pasta (coca) nu se mai lipește de degete. Faceți o sferă și lăsați-o să stea într-o strachină de pămînt timp de trei zile la o temperatură de 20°C.

După trei zile, pasta s-a umflat, a ajuns moale și are miros de vin. Frămîntați-o din nou adăugînd două linguri de făină și mai lăsați-o să stea încă două zile.

După două zile, plămădeala pentru piine este gata.

În vederea unei noi porții de piine, extrageți o bucată de plămadă (cît un ou), adăugați o jumătate de cană de apă și puțină făină, ca să obțineți o pastă moale. Faceți o sferă, pe care o veți ține mai mult de 5 zile la 10°C și mai bine de trei zile la 15°C. Dacă vreți s-o țineți mai mult timp, refaceți aceeași operație adăugînd o jumătate de cană de apă și puțină făină.

#### ● Apoi *Piinea*:

Ca să faceți trei pîini de 500 g:

— 3/4 litru de apă;

— 1 1/2 kg de făină integrală;

- 1 lingură de supă cu sare;
- 2 linguri de supă cu miere;
- plămada.

Se amestecă aluatul, apa, mierea, sarea și se ține amestecul în apă pusă, în prealabil, într-un lighenac: se frământă trei-zeci minute și se lasă să stea o noapte întreagă într-un loc rădăcină (puteți să lăsați coca la soare, câteva ore, acoperind lighenacul cu o cârpă curată); coca trebuie să-și tripleze volumul. Apoi se frământă din nou 5—10 minute, cu puțin făină, se face pâinea care se creștează 2 cm adâncime cu o lamă de ras și se pune în cuptor, încins 20—30 de minute. Pentru a-i da un aspect strălucitor, se unge cu alouș de ou băut.

N.B.

1) În ceea ce privește pâinea hrănioare, o altă înfăptuire idică, în numeroase regiuni un anumit număr de oritani și (prezent s-a) fabrică. La Paris, Poilâne, care, de mai bine de patruzeci de ani n-a încetat să facă astfel se bucură de un îndreptățit renume.

2) Vedeți la ovăz rețeta supei de cereale pentru sugari. *Digestii anevoioase, colite și extractul de țărțe.*

Afecțiunile aparatului digestiv (stomacul, intestinul subțire, intestinul gros) aduc o proporție considerabilă de pacienți la medici. 70—80% dintre compatrioții noștri au hiperaciditate gastrică, balonări, spasme, alternanțe de diaree și de constipație.

Cauzele pot fi diverse: o parazitoză intestinală, o insuficiență de lucru digestiv, leziuni organice mai mult sau mai puțin grave.

Alimentatia joacă, evident, rolul cel mai însemnat și se înțelege că excesele, menurile dezechilibrate pot aduce, mai devreme sau mai târziu tulburări, care au toate șansele de a deveni cronice, mai ales dacă, drept tratament, se recomandă doar pilulele moderne, acești factori însemnați ai morbidității.

Sînt anumite elemente incompatibile cu sănătatea (castraveți, ridichi, sardele, mîncăruri gătite) care nu mai sînt tolerabile pentru numeroși consumatori. Avem de ales între două metode: ori să nu mai mîncăm nimic (uneori, nici tăietii cu apă nu mai merg, fenomen demonstrat pe larg) ori să restabilim funcțiile digestive. Pentru aceasta, anumite *extracte de țărțe* și-au dovedit de vreme îndelungată eficacitatea promptă. Lucrări engleze recente au demonstrat valoarea țărței ca reglementator în cazul colitelor.

Din punct de vedere gastric, trebuie găsit extractul de țărțe potrivit, atât pentru stomac, cît și pentru intestin. Or, produsul acesta există de aproape zece ani și toți medicii care tratează în maniera mea îl întrebunțează sistematic în aceste tulburări penibile, adesea dureroase care sînt insuficiențele digestive și colitele.

Este vorba de un extract de țărțe, micronizat (*Réaldymul*), care se experimentează în multe spitale.

Praful acesta este amestecat cu alimentele în proporție de 1 g de persoană și de masă. El poate fi, de asemenea, introdus către sfîrșitul fierberii alimentelor.

Bogata lui compoziție în diastaze, în vitamine, în numeroși alți constituenți, face din el prototipul *alimentului-medicament*, completarea unei alimentații obișnuite lipsite de principii (elementele) sale naturale vitale.

Iată ce trebuie să știm în privința aceasta: dar, înainte să aducem omagii brutarului tradițional Pierre Poilâne (Paris), care a fost inițiatorul unor îndelungate cercetări și experimentări în cercurile spitalicești.

Acum câțiva ani, un specialist de gastro-enterologie a studiat problema aceasta în colaborare cu confrății săi. El a reușit să demonstreze că polita care învelește bobul de griu conține substanțe în stare să atace alimentele de îndată ce ajung în stomac, și, în felul acesta, să facă digestia ușoară și rapidă. Într-o nouă fază a cercetărilor, a reușit să extragă aceste elemente printr-un procedeu personal, pe care l-a brevetat. Aceste extracte se găsesc în magazine de regim și de dietetică, precum și în rafturile specializate ale farmaciilor. Este vorba de un fel de condiment cerealier, care are avantajul de a nu denatura savoarea alimentelor și de a face ușoară masa cea mai grea (păstrînd proporțiile, se înțelege).

S-au făcut diferite experimente îndelungate. Anumite persoane nu puteau suporta sardelele, cartofii prăjiți etc. O simplă presărare cu condimentul cerealier le-a îngăduit să digere aceste alimente. Alții, cărora o picătură de vin era de ajuns ca să le dea arsuri la stomac, au putut să tolereze anumite vinuri albe (de calitate) și chiar „poșirci“, fără nici un inconvenient.

După cum se știe, învelișurile boabelor de griu conțin elemente importante din punct de vedere nutritiv, care rămân întemnițate în celule. Elementele acestea sînt de două feluri:

1) principii nutritive diverse, proteine, vitamine, săruri minerale etc.;

2) factori diastazici variați, conținînd și ei enzime, ca și activatorii lor, și catalizatori de acțiune.

Procedeu pentru realizarea acestui produs are drept scop: hidroliza enzimatică a cimentului proteolitic, care lipsește peretii celulozici ai celulei lor. Prin aceasta, permite eliberarea conținutului lor.

Reiese că posibilitățile de utilizare ale acestui procedeu cuprind un larg avantaj: fie că se cercetează valoarea nutritivă a extractului obținut, fie posibilitățile lui enzimatică, fie amîndouă deodată.

Acest ansamblu diastazic oferă, pe de altă parte, caracteristica de a fi activ într-un mediu acid, cel puțin pentru un mare număr din componentii săi — proteaze, galactozidaze, glucozidaze etc., de unde avantajul de a declanșa acțiuni enzimatică în momentul ajungerii alimentelor în stomac.

Proteazele răriței nu se mulțumesc să sporească efectele pepsinei, ci îi depășesc posibilitățile împingînd hidroliza pînă la stadiul de acizi aminați, ceea ce în mod normal nu se efectuează decît după stadiul digestiei gastrice, prin tripsina pancreatică.

În privința pacienților intoleranți la făinile normale, interesul procedurii a fost demonstrat printr-o largă experimentare clinică la Spitalul Principal din Paris, ale cărui rezultate impresionante (succes de 93%) au fost prezentate de către prof. Guy Albot.

#### Compoziția acestui praf:

- un mare număr de aminoacizi și îndeosebi: lizina, metionina, triptofanul etc.;
- diverse oligoelemente;
- vitamine, mai ales din grupul B;
- distaze în număr important;
- un factor care se împotrivește distrugerii diastazelor.

#### Folosire:

Repetăm, e de ajuns să amestecăm praful, în proporție de 1 g de persoana și de o masă, cu alimentele reputate ca indigeste sau care vă „cad greu“.

#### Acțiune:

Produsul determină o predigestie, ceea ce îl face foarte util în toate sindroamele de *insuficiență digestivă și în colite*. Nu există nici contraindicații, nici obisnuință. Căpi., o pot utiliza cu același folos ca și adulții.

### 38. GUTUIE

#### *Cydonia vulgaris*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** la 100 g: apă — 71 g; glucide — 7,5 g; protide — 0,5 g; lipide: 0,2 g, magneziu; fosfor, calciu; potasiu; fier, cupru; sulf, tanin; pectină (asocierea tanin-pectină face gutuila prețioasă când trebuie să exercităm asupra mucoaselor digestive o acțiune emolientă și astringentă); vitaminele B, C, PP, provitamina A.

#### ● Proprietăți:

- *Astringent.*
- *Stomahic.*
- *Aperitiv și fortifiant.*
- *Hepatic.*

#### ● Indicații:

##### *Uz intern:*

*Diaree, dizenterie* (mai ales la persoane delicate, convalescenți, copii, bătrâni).

- *Vomă*
- *Tuberculoză (hemoptizii).*
- *Sialoree* (salivație abundentă).
- *Catar (guturai).*
- *Leucoree.*
- *Inapetență.*
- *Insuficiență hepatică.*

##### *Uz extern:*

- *Prolaps rectal și uterin, fisuri anale.*
- *Crăpături ale sinilor, plesnituri (ale pielii), iritații.*

## ● Mod de folosire:

### *Uz intern:*

— *Compoturi.*

— *Paste.*

— *Geleu:* pentru copii debili, în enterite, afecțiuni pulmonare, tuberculoză.

— *Suc în sirop* (50—100 g într-o infuzie de mentă sau de salvie)

*Apozem:* se taie o gutuie necurățată în felii înguste pe care le fierbem într-un litru de apă, până se duce la jumătate. Strecurăm prin presare. Adăugăm 50 g de zahăr. Se folosește contra enteritelor acute, a digestiilor anevoioase, în tuberculoza pulmonară (tanin).

— *Fruct uscat:* 40 g la 1 litru de apă; se fierbe în clocote zece minute. Se folosește după dorință.

— *Ratafia* (lichior de fructe cu alcool și zahăr):

suc de gutuie . . . . .	1,500 l
rachiu . . . . .	0,500 l
scorțișoara . . . . .	2 g
cuișoare . . . . .	0,80 g
migdale amare . . . . .	0,50 g
nucșoară praf . . . . .	1 g (cît apuci între degete)

Lăsăm să se macereze două luni. Facem un sirop de zahăr, îl lăsăm să se răcească și-l adăugăm. Filtrăm și punem în sticlă. Contra indigestiilor, a flatulenței (faze intestinale) și a hiperacidității gastrice.

### *Uz extern:*

— *Apozemul precedent, în injecții vaginale* (prolaps uterin), în spălături (prolaps rectal).

— *Emulsie mucilaginoasă calmantă:* o mină de simburi de gutui pisați, macerați în 1/2 pahar de apă caldută, în aplicări contra *degerăturilor*, a hemoroizilor, a crăpăturilor sînilor, pielii, contra arsurilor, a iritațiilor diverse. (Mucilagiul acesta era folosit odinioară pentru lipirea părului).

— *Cosmetică* (contra *ridurilor*): lăsăm să se macereze timp de 15 zile cojile de gutui în puțin rachiu, pentru loțiuni cosmetice.

N.B.

*Infuzia florilor:* 30 g la litru (sau ale frunzei: 50 g la litru). Calmează tusea (convulsivă). Cu puțină apă de flori de portocal, favorizează somnul. Utilă nevropaților.

### 39. HAȘMA

*Allium escalonicum*

Comparabilă cu ceapa.

#### ● Proprietăți:

- Legumă sănătoasă și ușoară
- Aperitiv.
- Ușor hipnotică.

### 40. HREAN SĂLBATIC

*Cochlearia armonica*

*Raphanus rusticanus*

*Sinonime:* muștarul capercinilor, muștărel, ridiche de cal, dantelă din Bretagne.

#### ● Părți folosite: rădăcina.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** glucozidă sulfurată; mîrozină; ulei volatil, oxid de calciu; magneziu; sodiu, potasiu, oxid de fier, acizi — clorhidric, sulfuric, carbonic, silicic.

Frunzele conțin 195 mg de vitamina C pentru 100 g de substanță proaspătă.

#### ● Proprietăți:

- *Stimulent* al fenomenelor de nutriție.
- *Antiscorbutic*.
- *Stomahic*.
- *Expectorant*.
- *Diuretic*.
- Antispasmodic.
- Colagog.
- Purgativ.
- Rubefiant și vezicant.

#### ● Indicații:

- *Anemie*, limfatism.
- Anomie digestivă, inapetență
- *Carențe*, scorbut.
- *Tuberculoză* torpidă.
- Scrofuloză.
- Astm.
- *Bronșite cronice*.
- Reumatism, gută
- Litiază urinară.
- Paralizii.
- Hidropizii.
- Leucorei.

**Incompatibilități:** carbonat și bicarbonat (alcaline), nitrat de argint; infuzie de chinină; biclorură de mercur.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

Măce și rădăcină 15–30 g la 1 litru de apă. Se fierbe cinci minute, se răcoare și se bea pe o vreme ore. Se iau două cești pe zi, între mese.

Sirup de hrean compus sau *sirup antiscorbutic* (Codex). 20–50 g pe zi (la copii 10–15 g pe zi (conține pe lângă cihlcaria, creson și menyanthus).

— Sirup de hrean iodat (Codex). 20–40 g pe zi (20 g conțin 0,02 g de iod). Contra tusei.

— *Vin antiscorbutic:*

Rădăcină proaspătă de hrean . . . . .	30 g
Frunze proaspete de hrean . . . . .	30 g
Frunze proaspete de creson . . . . .	15 g
Frunze proaspete de trifoiste, trifoi amar . . . . .	15 g
Semințe de muștar negru-praf . . . . .	7 g
Alcoolat de lingurea compus . . . . .	16 g
Vin alb . . . . .	1 litru
30–100 g pe zi.	

Sirop: se taie rădăcini de hrean în rondele; se așează în straturile unui fișor suspendat deasupra unei farfurii și se acoperă straturile cu zahăr. Licnidul siropos care se scurge va fi administrat în doze de 1–2 linguri pe zi (*H. Leclerc*).

*Uz extern:*

Pulpa, în cataplasme (acțiune *superioară* muștarului): afecțiuni pulmonare, gută, algii reumatismale.

— Mestecați în gură rădăcina hreanului ca să combateți rețracția gingiilor și să le întăriți.

*N.B.*

Uleiul volatil conținut în hrean este destul de toxic: muncitorii care îl mănâncă cu accese de tuse, cefalee, oboseală dureroasă a membrelor și iritații ale ochilor care pot duce până la orbire (*J. Koch*).

## 41. HRIȘCA

*Polygonum fagopyrum* — *Polygonum tataricum*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** proteine (acizi aminati prețioși — histidină, arginină, lizină, cistină, triptofan); materii amilacee; materii grase, vitamina P; rutină, săruri minerale — calciu (mai mult decât în griu), fosfor, magneziu...

● **Proprietăți:**

— Energetic și nutritiv.

— Ocrotitor vascular (rutină).

● **Indicații:**

- Alimentație generală.
- Fragilitate vasculară.

● **Mod de folosire:**

- În plăcintă (făimoasele clăite bretone)
- În ghiveci, între legume (ca linte).

## 42. IARBA GRASĂ

*Portulaca oleracea*

● **Părți utilizate:** frunzele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** mucilagiu; vitaminele B, C

● **Proprietăți:**

- Emolient.
- Vermifug.
- Depurativ.
- Diuretic.
- Ușor hipnotic.
- Răcoritor.
- Favorizează coagulabilitatea singelui.

● **Indicații:**

- Inflamații digestive, respiratorii, urinare (cistite).
- Paraziți intestinali.
- Litiaze urinare.
- Oligurii.
- Hemoragii (hemoptizii, hematurii, hemofilie).

● **Mod de folosire:**

- Infuzie de la 20 la 30 g la litrul de apă. Trei-patru cesti pe zi
- În salate, singură sau în asociație, și în ciorbe.

## 43. IARBĂ DE MARE (VAREC VEZICULOS)

*Fucus vesiculosus*

*Sinonime:* stejar marin, lăptucă marină

Această algă brună, fixată la stânci, se găsește din belșug pe coastele Mării Minciei și ale Atlanticului, la nord de Tropice.

● **Părți folosite:** talul, uscat și pulverizat.

● **Principalii constituenți:** iod (0,03% în uscat); un ulei esențial, o materie colorantă; un alcool (mannitol) și un glicol (algină), principalii constituenți amari — C, B, E, ergosterol, numeroase săruri minerale — potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fier, brom, siliciu



### ● Proprietăți:

- Sporește schimbul (remediu analog tiroidinei, dar mai inofensiv: *Schultz*).
- Antigutos.
- Combate obezitatea (absorbant al grăsimii, *Duchesne-Duparc*)

### ● Indicații:

- Obezitate.
- Celulită
- Gușă.
- Reumatisme.
- Gută.
- Adenită, scrofuloză.
- Limfatism.
- Astm.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

— Decoct 1 linguriță la o ceașcă. Se fierbe cinci minute. Două pînă la patru cești pe zi, înainte sau între mese (gust neplăcut). Pentru obezitate, adăugați la fiecare ceașcă o linguriță cu crușin (*Rhamus frangula*) și puțin anason verde.

— Extract lichid alcoolic în pilule de 0,05 g: 3—4, dimineata, pe nemîncate.

— Pilule contra *obezității*

Extract apos de *fucus* (algă brună) . . . . . 0,10 g

Extract apos de crușin . . . . . 0,03 g

Sulfat de potasiu . . . . . 0,05 g

Se iau 3 pilule pe zi.

— Tinctură amară: 20 de picături în cafea, dimineața, și după masa de prînz.

### ● Incompatibilități: făinoase, bere.

*Uz extern:*

— Decoct în comprese: adenite, obstrucții limfatice

— Cataplasme de tărițe și de alga brună pe îngrămădirile de grăsimi sau celulitice, și pe guși.

— Băi generale, tulburări circulatorii, obezitate, celulită, artroză, astenie, rahitism, insuficiențe glandulare.

— Băile sînt *contraindicate* în caz de maladii infecțioase acute, inflamații acute, anumite dermatoze (eczemă care supurează), tuberculoză pulmonară evolutivă, decompensare cardiacă, hipertiroidie, anumite maladii mintale.

— Alga în praf, aplicată pe plăgi și pe răni, înlesnește cicatrizarea (*Smith*).

#### 44. JIR

##### *Fagus sylvaticus*

###### Fructul fagului

● **Principalii constituenți cunoscuți** (ai miezului): apă 4,74; proteină brută 14,34; materii grase 23,08; materii extractive neazotate 32,27; fibre 21,99; cenuși 3,58.

Jirul dă, un ulei foarte fin (conținând oleină, puțină stearină și palmitină) care poate înlocui uleiul de măsline sau de nuci. Învelișul miezului conține fagină, substanță moderat toxică. Jirul este foarte hrănitor. Se mănincă prăjit, ca maroanele (castanele).

#### 45. LAMINARE (SPECIE DE ALGĂ)

##### *Laminaria flexicaulis*

##### *Laminaria cloustoni*

Este vorba de alge brune fixate pe stinci. Abundente pe coastele Atlanticului și ale Canalului Minceii, unele ating o lungime de 4 m (să se vadă și *Alge marine*).

● **Părți utilizate:** stipul (partea neramificată) și talul (aparatur vegetativ) uscate și transformate în pulbere.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** iodul (0,25 la 0,30% din produsul uscat); săruri minerale - sodiu, potasiu, calciu, siliciu, magnezii; numeroase oligoelemente; glucide; mucilagiu; alcooluri; vitaminele A, B, C, D, E; clorofilă.

###### ● **Proprietăți:**

- Tonifiant.
- Stimulent al schimburilor și al glandelor endocrine.
- Corector de teren.
- Remineralizant.
- Antiscrofulos.
- Slăbitor (pentru obezi).
- Stimulent circulator.
- Antilipemic, antiarterioscleros (vezi N.B.)

###### ● **Indicații:**

###### *Uz intern:*

- Astenie, surmenaj.
- Tulburări glandulare.
- Demineralizare, tuberculoză, rahitism.
- Tulburări ale creșterii.
- Hipotiroidie, mixedem.
- Gușă.
- Obezitate.
- Hipercolesterolemie.

- Arterioscleroză, coronarite, scrofuloză.
- Reumatisme cronice.
- Astm.
- Colite.

*Uz extern:*

Aceleași indicații sub formă de băi, ale căror contraindicații sînt precizate la varec veziculos.

- Sechele de contuzii și de fracturi.

## ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

— *Decoct* cu o parte de lamiare la zece părți de apă, lăsate la macerat patru ore, apoi fierte și filtrate.

— *Praf*: în comprimate sau capsule de 0,50 g, pînă la 5 g pe zi, la mese, drept completare alimentară sau ca tratament:

copii de la 1 la 3 ani . . . . .	0,50 g pe zi
copii de la 3 la 7 ani . . . . .	1—2 g pe zi
copii de la 7 la 11 ani . . . . .	2—3 g pe zi
adulți . . . . .	3—5 g pe zi

*Uz extern:*

- Cataplasme emoliente.
- Băi generale sau locale.

Am preconizat, în 1964, asocierea în băi de alge a unui complex de esențe aromatice naturale. Uleiurile esențiale, adevărați hormoni vegetali, sînt înzestrate cu proprietăți deosebite, care completează efectele algelor utilizate pe cale externă. Pe de altă parte, fiind scema de extraordinară putere de penetrație prin pereții tegumentelor, ele joacă rolul de suport, de vector, pentru principiile algelor cărora le înlesnesc pătrunderea.

*N.B.*

*Besterman și Evans-John* au relevat proprietățile mobilizatoare ale amestec de sulfat de laminarină (extras de *L. Cloustoni*) la bolnavii tînși de leziuni coronariene (*British Medical Journal*, 1957)

## 46. LAUR AMERICAN, AVOCAT

*Persea gratissima*

Fructul avocatului, pom care poate ajunge la 12—15 metri, originar din Amer. a Latîna, se găsește în Antile, în California (primul producător din lume), în Africa și în Israel (al doilea producător mondial și primul exportator în Europa)

Există trei soiuri, principale mexican, guatemalez și antilez fiind de la primele două, s-a creat varietatea numită „Fuerte”, cea mai cultivată în Israel

<sup>1</sup> Fapt deosebit de interesant, este, cu cea a verde, cu mîncî de consistența untului și cu un gust asemănător cu al sparanghelului.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 60,10; proteine 2,06, grăsimi 10,10; hidrați de carbon 7,40; cenuși 1,26 (destul de sărac în minerale); aminoacizi — cistina, triptofan, tirozin, mai multe antibiotice dintre care unele de curând descoperite, vitamine A, B<sub>1</sub> (200 la 200 U.I. la 100 g), B<sub>2</sub> C (15—20 mg la 100 g) 100 g din fructul avocatierului dau 218 calorii, 100 g de orez fiert: 327, 100 g de ou: 166).

● **Proprietăți:**

— Aliment aproape complet, foarte digestibil, echilibrat, nervos.

— Anticolibacilar (sporește aciditatea urinară)

● **Indicații:**

— Creștere, convalescență, sarcină.

— Surmenaj, nervozitate.

— Colibaciloză.

— Afecțiuni gastrice, intestinale, hepatobiliare.

● **Mod de folosire:**

— Fructul ca atare sau pregătit în diverse feluri, cu crabi, ghiveci, cu verdeturi, cu brinză ș.a.

— O salată care place totdeauna. Lăptucă, roșie, ardei iute, fruct de avocatier, portocală, otet de vin sau de cidru, ulei, sare, piper, puțin asmățui (*Anthriscus cerefolium*).

— Două bune aperitive: pișați miezul fructului avocatierului (tăiat în două), amestecând în el fie cîteva picături de lămîie, fie jumătate de linguriță de muștar.

— Un bun desert: pișați banane în cantitate egală cu miezul fructului de avocatier. Adăugați zahăr pudră și bateți totul pînă ce obțineți o cremă omogenă și onctuoasă.

## 47. LĂMIIE

*Citrus limonum*

Se presupune că lămîiul este originar din India. Crește și în sudul Europei, mai ales în Spania și în Portugalia. Fructul se utilizează sub diverse forme: esența se obține prin stoarcerea părții externe a pericarpului fraged al lămîii (lămîia conține numeroase și groase buzunare cu esență în parenchimul subepidermic). Fructele verzi dau mai multă esență decît lămîile coapte. Este nevoie de 3 000 de lămîi pentru obținerea unui kilogram de esență. Pulpa fructului servește la prepararea acidului citric.

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

30% suc, conținînd ei însuși 6—8% acid citric, acid malic, citrați de calciu, de potasiu etc.

Glucide: glucoza și fructoza direct asimilabile, zaharoză.

— Săruri minerale și oligoelemente: calciu, fier, siliciu, fosfor, mangan, cupru.

— Gume: mucilagiu — albumine.

Vitamine, mai ales B ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$ ), de asemenea vitaminele A, C, PP. Vitaminele  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$ , au un rol important în hrănire și în echilibrul nervos.

Carotenul (provitamina A) se află mai ales în coajă, vitamina A, în pulpa proaspătă și în suc. Ele au o mare importanță în fenomenele de creștere, în menținerea tinereții țesuturilor.

Vitaminele C (40—50 mg la 100 g de fruct) au un rol primordial în fenomenele de oxidoreducere. De asemenea, influențează glandele endocrine.

Vitamina PP este un factor de protecție vasculară.

— *Esența* conține circa 95% terpene (pinenă, limonenă, felandrenă, camfena, sesciterpene), linalol, acetate de linalil și de geranil, citral și citronelal (6—8%), aldehyde, un camfor de lămie.

### ● Proprietăți:

Foarte numeroase. În Spania și în anumite țări lămia este folosită sistematic și cu reale succese într-o infinitate de afecțiuni.

*Uz intern:*

- bactericid (vezi N.B.), antiseptic;
- activator al globulelor albe în apărarea organică;
- răcoritor;
- febrifug;
- tonic al sistemului nervos central și al sistemului nervos simpatic;
- tonicardiac;
- alcalinizant (*Rancoul* — vezi N.B.);
- diuretic;
- antireumatismal, antigutos (*Labbé*), antiartritic;
- calmant, antiacid gastric (vezi N.B.);
- antiscleros (prevenirea senescentei);
- antiscorbutic;
- tonic venos;  
scade hiperviscositatea sanguină (fluidifiant sanguin);  
hipotensor pentru recăpătarea echilibrului biologic;
- depurativ;
- remineralizant;
- antianemic (hematopoetic);  
stimulează secrețiile gastrohepatice și pancreatice;
- hemostatic;
- carminativ;
- vermifug;
- antiveninos;
- antipruriginos;
- coaja este tonifiantă, carminativă;
- semințele sînt antihelmintice, febrifuge.

*Uz extern:*

- antiseptic, antitoxic;
- cicatrizant;
- antipruriginos;

- antiveninos (înțepături de insecte);
- citofilactic (întreținerea pielii);
- îndepărtează moliile și furnicile.

## ● Indicații:

### *Uz intern:*

- *infecții diverse* (pulmonare, intestinale...);
  - *maladii infecțioase* (stimulează „leucocitoza curativă“);
  - *paludism, stări febrile* (*Cazin*);
  - *prevenirea epidemiilor*;
  - *astenie, inapetență*;
  - *ascite* (*L. Binet și Tanret*);
  - *reumatisme, artritis, gută*;
  - *litiază urinară și biliară*;
  - *hiperaciditate, ulcere de stomac*;
  - *dispepsii* (digestii anevoioase), *aerofagie*;
  - *scorbut*;
  - *arterioscleroză*;
  - *varice, flebite, fragilitate capilară*;
  - *pletoră, hiperrisozitate sanguină* (o cură de lămii „înlouiește sîngerarea“);
  - *obezitate*;
  - *hipertensiune*;
  - *tuberculoză pulmonară și osoasă* (boala lui *Pott*);
  - *demineralizare, creștere, convalescență*;
  - *anemie*;
  - *icter, vomă* (*Avicenna*);
  - *insuficiență hepatică și pancreatică*;
  - *congestie hepatică*;
  - *hemofilie*;
  - *hemoragii* (epistaxis, gastroragii, enteroragii, hematurii);
  - *meteorism*;
  - *dizenterie, diaree, tifoidă*;
  - *paraziți intestinali* (oxiuri);
  - *deasemenea: astm, bronșită, gripă, blenoragie, sifilis, senes-*
- cență, cefalee.*

### *Uz extern:*

- *guturai, sinuzite, angine, otite*;
- *hemoragii nazale*;
- *stomatite, glosite, afte* (*Leven*);
- *sifilide bucale* (*Caussade și Goubeau*);
- *blefarite*;
- *erupții, furuncule, pecingini*;
- *migrene*;
- *negi*;
- *herpes* (*Berlureaux*);
- *degerături*;
- *plăgi infectate, putride*;
- *înțepături de insecte*;
- *chelbe, scabie*;

- întreținerea pielii și frumuseții;
- seboreea feței, pistruii;
- prevenirea ridurilor, îngrijirea mâinilor;
- unghii sfărâmicioase;
- picioare sensibile;
- pentru îndepărtarea molurilor și a furnicilor.

## ● Mod de folosire:

### Uz intern:

citronadă (lămie proaspătă, în felii, în apă — sau sucul unei lămi, într-o jumătate pahar de apă îndulcită); citronada este băutura preferată a celor cu star, febrile, a celor care vomită, a hemoragiciilor;

sucu de lămie cure urcînd progresiv de la 1/2 la 10,2 lămii pe zi, cu coborîre progresivă, într-un răstimp de 4—5 săptămîni (se folosească fructe foarte coapte);

— *vermifug*: zdrobim coaja, pulpa și semințele unei lămi. Punem la macerat timp de două ore în apă cu miere; strecurăm prin stoarcere. Se bea la culcare;

— decoctul întregului fruct este deopotrivă indicată contra *vermilor intestinali*;

— contra oxurilor; simburii pisați, amestecați cu miere, în fiecare dimineață.

— contra *obstrucției hepatice*: seara turnăm apă clocotită peste 3 lămii tăiate și bem a doua zi, pe nemîncate.

— contra *îngrășării*, turnăm seara o ceașcă cu apă în clocot peste ceva mușețel și o lămie tăiată în felii rotunde; lăsăm să se macereze peste noapte; le strecurăm dimineața și bem lichidul pe nemîncate; infuzia e indicată deopotrivă contra *aerofagiei*;

esență — 5 pînă la 10 picături în miere sau în poțiune.

### Uz extern:

— contra *guturazelor, a sinuzitelor* — cîteva picături de suc în nări, de mai multe ori pe zi;

— contra *hemoragurilor nazale*: tampon de vată îmbibat în suc de lămie;

— contra *aftelor, stomatitelor*: lămie + miere + apă — se clătește ușor gura, îndelung;

— contra *anginelor*: gargară cu zeamă de la o lămie într-un pahar cu apă caldă;

— în ochii *noilor născuți* și contra *blefaritelor*: una sau două picături de lămie;

— pe fruntea celor cu *migrene*: comprese cu suc de lămie sau felii de lămie pe temple;

— pe *răni, pe plăgile infectate* (antiseptic, hemostatic): suc de lămie pur sau diluat;

— contra *degerăturilor*: frecții cu suc de lămie (e bun și ca preventiv);

— contra *otitelor*: suc de lămie în urechi;

- contra *negilor*: tamponare, de două ori pe zi, cu un cîet tare în care s-a macerat timp de 8 zile coaja a 2 lămii;

- contra *unghiilor sfărîmicioase*: dimineata și seara, timp de o săptămînă, aplicări cu suc de lămie;

- în locurile cu pielea grasă: ștergerea feței, dimineata și seara, cu vată imbibată în suc de lămie (să se lase să se zvînte 20 de minute înainte de a da cu cremă sau cu pudră);

- contra *piștruilor*: suc de lămie, ușor sărat, în lotiune pentru față;

- pentru *evitarea ridurilor*: lotiuni ale feței, de 2 ori pe săptămînă, cu suc de lămie (luminează, de asemenea, tenul);

- pentru a menține catifelarea *mîinilor*: se ung cu un amestec:

suc de lămie	} în părți egale
glicerină	
apă de colonie	

- pentru *păstrarea dinților albi*: perierea lor săptămînală cu suc de lămie;

- *pictoare sensibile*: băi de tei, urmate de frecții cu suc de lămie;

- locul *înțepăturilor de insecte*: să se frece cu o felie de lămie; contra mușcăturilor de șerpi, ca tratament de sprijin;

- *mucoase*: frecarea gingiilor, le tonifică.

#### N.B.

1) Lucrările lui Morel și ale lui Rochaix despre *acțiunea bacteri-cidă a esenței de lămie* au dovedit că:

a) Vaporii esenței de lămie neutralizează meningococul în 15 minute, bacilul lui Eberth (tifoidă) în mai puțin de o oră, pneumococul în 1—3 ore, stafilococul auriu în 2 ore, streptococul hemolitic în 3—12 ore.

b) Esența neutralizată bacilul lui Eberth în 5 minute, stafilococul în 5 minute, bacilul lui Loeffler (difterie) în 20 de minute. Ea este infertilizantă pentru bacilul tuberculozei în doza de 0,2%.

Charles Richet: cîteva picături de lămie în studii le curăță, în 15 minute, de 92% din bacteriile lor.

2) Sucul de lămie va fi utilizat din plin pentru dezinfectarea unei ape de masă suspecte (sucu unei lămii la un litru), a cărnii și peștelui de o prospețime îndoielnică.

3) Pentru pregătirea *lapteului prins*, cu suc de lămie, se va proceda astfel: se toarnă suc de lămie, picătură cu picătură, peste 1-2 litri de lapte, amestecînd cu o lingură. Produsul se obține cînd laptele devine granulos; este foarte bogat în vitamine.

4) Prepararea limonadei într-un butoiș conținînd 5 litri de apă, se pune o lămie tăiată în rondele, cu coajă cu tot, se amestecă de două ori pe zi. După 8 zile, se strecoară și se pune în sticle. Se astupă se leagă cu sfoară și se culcă sticlele.



5) Infuzia cu coaja de la 2—3 lămii la un litru de apă formează o excelentă băutură curentă (se adaugă câteva picături de suc proas păt).

6) *Limonada purgativă*

carbonat de magneziu . . . . .	11 g
acid citric . . . . .	18 g
apă . . . . .	300 g

Se va aromatiza cu tinctură de lămie.

7) Lămia intră în compoziția alcoolatului de melisă (sau roiniță) compus.

8) Despre aciditatea lămii: pare de mirare să citești că lămia este un alcalinizant și un antiacid gastr.c. Lucrările lui *Rancoule, Labbe*... au tratat acest aspect. Savoarea acidă nu implică neapărat aciditatea lămii pentru organism, gustul ei fiind datorat acizilor organici care nu rămân în starea de acizi în celule. Experiențele au dovedit că folosirea prelungită a lămii atrage, în organism, producerea carbonatului de potasiu, permițând neutralizarea excesului de aciditate a medului humoral. Se neutralizează deopotrivă hiperaciditatea prin suc de lămie diluat cu apă (lămia este, dealtfel, clasată printre alimentele bazice).

Acidul citric natural este oxidat în timpul digestiei. Sărurile ce rămân dau carbonați și bicarbonați de calciu și potasiu... care mențin alcalinitatea singelui.

Astfel, o substanță poate să dea în afară o reacție acidă și în organism să fie generatoare de alcalinitate.

9) Lămiile dau mult mai mult suc dacă le mușcăm timp de 5 minute în apă caldă.

● *Cîteva rețete utile:*

Pentru a curăța vasele de aramă innegrite, să le frecăm cu 1/2 lămie căreia i-am acoperit tăietura cu sare zgruntuțoasă.

— Pentru a curăți bijuteriile de argint, le frecăm cu o felie de lămie, le clătim în apă caldă și le uscăm pe o piele de căprioară.

— Pentru curățirea unei sobe din marmură albă: s-o frecăm cu 1/2 lămie insistînd asupra petelor. Ștergem apoi cu o cârpă moale, ușor umezită în ulei.

— Pentru a curăța rugină de pe o rufă albă: punem o rondelă de lămie între 2 straturi de pînză. Apoi le punem peste pată și le presăm cu un fier de călcat foarte cald. La nevoie, reluăm operația.

- Pentru a curăța o chiuvetă pătată: frecăm cu amestecul format din 1/2 cească de suc de lămie + praf de sare (cît se ia între degete).

— Petele de legume, de fructe sau de cerneală de pe degete dispar dacă le frecăm cu suc de lămie.

- Pentru îndepărtarea *moliilor*: punem în dulapuri niște săculeți conținînd coji de lămie uscate.

— Pentru a îndepărta furnicile: așezăm o lămie stricată, în locul respectiv.

## 48. LĂPTUCA

### *Lactuca sativa et Lactuca virosa*

Se cunosc peste o sută de varietăți.

*Sinonime.* iarba înțelepților, iarba filozofilor.

*Lactuca sativa* este varietatea cultivată, *Lactuca virosa* este varietatea sălbatică, mai activă, dar toxică în doze mari.

● **Părți utilizate:** tulpinile, frunzele, semințele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** *lactucarium*, ale cărui efecte sînt comparabile cu ale opiumului; lactucarină; lactucină; acid lactacic; aspatragină; hiosciamină; clorofilă; vitaminele A, B, C, D, E; fier; calciu; fosfor; iod, magneziu, zinc; cupru; sodiu; clor; potasiu, cobalt; arsenic, fosfați; sulfati; steroli; caroten. Se găsește o unitate de vitamina E la 50 g și 17.7 mg de vitamina C la 100 g de lăptuca proaspătă. În trei zile cantitatea de vitamina C scade la 4 mg, dacă nu se mențin cu rădăcinile în apă.

● **Proprietăți:**

- Răcoritor.
- Depurativ.
- Aperitiv (la începutul meselor, stimulează glandele digestive).
- Remineralizant.
- *Analgezic.*
  - *Sedativ* inclusiv, cum s-a spus, în sfera sexuală („planta eunucilor“, pentru pitagoricieni).
- *Hipnotic.*
- Antitusic.
- Hipoglicemiant (*J. Laurin*).
- Emolient.
- Laxativ, antiputrid.
- Drenor hepatic.

● **Indicații:**

- *Eretism nervos*, psihastenie.
- Palpitații, spasme viscerale, gastralgii.
- Spermatoree, excitație sexuală.
- „Priapismul“ blenoragic (*Pouchet*).
- *Insomnii*.
- Demineralizare.
- Bronșită, tuse convulsivă, tuse nervoasă.
- Astm.
- Diabet.
- Pletoră (surplus).
- Gută, artrită, litiaze, nefrită.
- Menstre dureroase.
- Icter, congestie hepatică.
- Constipație.

## ● Mod de folosire:

### *Uz intern:*

- Suc: lactariu brut 0,10—1 g pe zi, în pilule.
- Extract hidroalcoolic de lactariu: 0,05—0,30 g pe zi, în pilule de 0,05 g.

Alcoolatură: 60 de picături înaintea celor trei mese (diabet).  
— Sirop de lactariu simplu, din Codex<sup>1</sup>, 20—100 g pe zi (0,01 g de lactariu la 20 g, adică 1 lingură de supă).

— *Extract fluid de lăptucă* 2—3 lingurițe, în poțiuni (dismenorei, calmant la femei „jenate de o excitație sexuală involuntară și penibilă”, *H. Vignes*).

— Decoct de frunze — 75 g de lăptucă la 1 litru de apă fiartă la foc încet, 30 de minute; 3 pahare pe zi, între mese.

— *Pilule sedative* (spermatoree):

Extract de lactariu . . . . .	0,05 g	}
Lupulin (pulbere galbenă din mei) . . . . .	0,10 g	

pentru o pilulă

De la 2 la 6 pilule la culcare.

— *Semințe*: 4—5 g (calmant); decoct, 1 linguriță la o ceașcă; 2—3 cești pe zi (astm, pleurezie).

— Hidrolat antispasmodic compus (insomnie):

Hidrolat de lăptucă . . . . .	}	ana 20 g
Hidrolat de valeriană . . . . .		
Hidrolat de tei . . . . .		
Hidrolat de măghiran . . . . .		

1 sau 2 linguri de supă, la culcare (folosit mai ales la copii și la bătrâni).

### *Uz extern:*

— Decoct de frunze: în loțiuni, *contra acneei*.

Frunze fierte cu puțin ulei de măsline, în *cataplasme* contra furunculelor, abceselor, arsurilor.

— *Semințe*: 1 linguriță la o ceașcă, în decoct. În loțiune sau băi de ochi, *contra oftalmiei*.

N.B.

1) Lăptuca „înălțată” (cu semințe) posedă cele mai multe virtuți terapeutice. Gustul ei, în salate, predomină.

2) Proprietățile *sedative* ale lăptucii, implicit în sfera sexuală, citate mai sus, nu trebuie să împiedice gospodinele s-o utilizeze, căci,

<sup>1</sup> Codex — stasul mondial al familișter

în salată, lactariul responsabil își vede efectele atenuate de numeroși constituenți *energetici*. Pe de altă parte, experiențele lui *H. M. Evans* (de la universitatea din California) au demonstrat că lăptușul favorizează *reproducerea*. Niște șobolani de 20 de zile, hrăniți cu un amestec sintetic, se dezvoltă perfect și ajung la maturitate sexuală la 80 de zile. Dar, fecundați, embrionii nu trăiesc. Animalele acestea își recapătă capacitatea de a-și duce gestația la termen prin simplu adaos de lăptușă în rația lor alimentară.

3) Contrar opiului, lactariul calmează eretismul nervos fără să provoace excitare la începutul acțiunii lui. Nu atrage constiparea nici inapetența; nu are acțiune nocivă asupra aparatelor circulator și digestiv.

## 49. LINTE

### *Ervum lens*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** amidon; fier; calciu; sodiu și potasiu (care favorizează asimilarea grăsimilor); vitaminele B și C; mangan; apă 11,5; protide 23, hidrați de carbon 59, lipide 1, săruri minerale 2,5; celuloză 1.

● **Proprietăți:**

- Foarte nutritiv și dintre cele mai digestibile.
- Galactogen.

● **Mod de folosire:**

Lintea este un aliment complet, de rezistență pentru muncile care cer forță (de exemplu, în salată, cu ulei de măsline, oțet de vin sau lămiie). Ca făină, se recomandă intelectualilor și dispepticilor. Dată fiind concentrarea principiilor sale nutritive, să nu consumăm linte decât cu moderație și s-o facem îmbietoare adăugându-i arome (vezi fasole, boabe).

Lintea conține 162 mg de purine la 100 g. Cu această recomandare, hiperuricemicii (exces de acid uric în sânge) ar trebui să o evite. Totuși nu s-a făcut niciodată dovada că le este defavorabilă.

*Uz extern:*

- Fiartă în apă și strivită: în cataplasme pe abcese.

## 50. MANDARINĂ

### *Citrus mandarina*

Ca proprietăți, mandarina este comparabilă cu portocala, dar conține mai puține minerale. Este considerată un sedativ al sistemului nervos, datorită conținutului ei în brom.

## 51. MAZĂRE

### *Pisum sativum*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** fosfor; fier; potasiu; vitaminele A, B, C; amidon; zaharuri; acid uric (50 mg la 100 g), ceea ce nu o interzice, în cantități chibzuite, celor care suferă de gută.

● **Proprietăți:**

- Energetic.
- Înlesnește evacuarea intestinală.

● **Mod de folosire:**

— În stare verde-fragedă: foarte digestivă și ... „mătură a intestinului“ (contraindicată enteriticilor).

— Uscată, cuprinde elemente concentrate, (de consumat cu cum-pătare).

N.B.

Sase cazuri de anemie aplastică au fost tratate printr-o fitohe-maglutinină, un extract mucoproteinic obținut de boabe de ma-zăre, cu stimularea evidentă a funcției medulare în toate cazurile și cu revenirea măduvei osoase la normal în două cazuri din șase (J. G. Humble, Lancet, iunie 1964).

## 52. MĂCRIȘ

### *Rumex acetosella*

● **Părți folosite:** frunzele, rădăcinile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** clorofilă; vitamina C, oxalați; fosfați; fier.

● **Proprietăți:**

- Racoritor.
- Revitalizant.
- Aperitiv.
- Digestiv.
- Depurativ.
- Diuretic.
- Antiscorbutic.
- Laxativ.

● **Contraindicații:**

- Afecțiuni pulmonare, astm.
- Sensibilitate gastrică.
- Artrism, gută, reumatism.
- Colici nefritice, calculi.

## ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

### 1) Supă cu verdețuri (laxativ):

Măcriș . . . . .	40 g
Lăptucă. . . . .	20 g
Praz . . . . .	20 g
Asmățui . . . . .	20 g
Unt . . . . .	5 g
Apă . . . . .	1,250 l

2) Supă de măcriș: 25 g la 1 litru de apă (depurativ, furunculoză).

3) Decoct de rădăcină: 25 g la 1 litru de apă (diuretic și depurativ, erupții cutanate).

### 4) Decoct cu:

Rădăcină de măcriș . . . . .	} aua 30 g
Rădăcină de turiță-mare . . . . .	
Vîrfuri înflorite de urzică albă . . . . .	

Se pun la fiert în 2 litri de apă, pînă se reduce cantitatea la jumătate.

Adăugați 2 g de scorțișoară pisată. Lăsați să stea o oră. Trei sau patru cești pe zi (depurativ, leucoree).

*Uz extern:*

— Supă de măcriș: 1 mină la 1 litru de apă în comprese peste pecinginile inflamate.

— Cataplasme de frunze fierte: abcese, furuncule, „tumori albe“ (artrite tuberculoase cronice, cu umflarea țesuturilor).

— Întepături de urzici: frecții cu frunze de măcriș.

### Alte utilizări externe:

— Pentru a curăța metalele pătate și recipientele din aluminiu: le frecăm cu frunze și cozi de măcriș.

Ca să dispară petele de cerneală de pe rufele albe, le frecăm cu frunze de măcriș, le săpunim și le clătim. Dacă este necesar, reluăm operația.

— Ca să curățim argintăria, coșulețele împletite și mobilele din bambus: folosim apa de la fierberea măcrișului.

*N.B.*

1) Măcrișul inlesnește digestia salatelor fierte, spanacului, supeilor. Îl putem consuma ca atare, fiert, cu unt, smîntînă proaspătă sau ulei, crud, în aperitive și în salate. Îl vom consuma totuși cu moderație, din cauza bogăției lui în oxalați (prevenirea litiazelor).

2) Măcrișul era recomandat odinioară în timpul epidemiilor de difterie (li se dădea copiilor sa-l amestece în gura).

3) Ouăle cu gălbenușul închis la culoare se obțin dînd păsărilor multă verdeață, mai ales măcriș (fier, fosfați).

4) Să nu fierbem niciodată măcrișul în vase de aramă.

## 53. MĂR

### *Malus communis*

Mărul este un aliment-medicament apreciat din vremurile cele mai vechi. Există foarte multe varietăți de mere.

● **Părți folosite:** miezul, epicarpul (coaia mărului)

● **Principali constituenți cunoscuți:** apă 84—93, cenuși 0,30, zaharuri reductoare 8,30; zaharoză 1,60—4, celuloza 0,90—1,70; pectozană 0,50; lignină 0,40; acizi liberi 0,60; acizi combinați 0,20, pectina 0,40; acizi 0,10—0,25; nedeterminat (0,03 (*Browne*)).

În cenuși potasiu, sodiu, silice, calciu, clor, acid fosforic, fier, magneziu, brom, alumina, arsenic, sulf, mangan, cobalt, tanin.

În pieiță și în cotor: acid galotanic. Esența lui conține: eteruri, amilice; acizi formic, acetic, caproic, acetaldehidă, geraniol.

Vitamine: dacă este slab conținutul mărului în vitamina A, în schimb, el conține vitamină B<sub>1</sub> (1—100 mg pentru 100 g), vitamina B ori riboflavină (0,05 mg la 100 g), vitamina PP în părțile exterioare ale fructului (0,5 mg la 100 g), coaia merelor conține, mai mult decât dublul miezului, acidul pantotenic (0,06 mg la 100 g), în sfârșit, vitamină C — un măr dă 10 mg de vitamină C (*L. Emet*)

Valoare calorică marcantă: 123 de calorii la 100 g.

Calitatea și proporțiile constituenților săi conferă mărului importanțe propriități terapeutice.

● **Proprietăți:**

— Tonic muscular și al sistemului nervos (unul dintre cele mai bune fructe).

— *Diuretic uricolitic.*

— *Antireumatical.*

Hipocolesteroleminat (prin pectina lui, după *L. Binet*).

— Răcoritor.

— Digestiv, stomahic, ocrotitor gastric.

— Antiseptic intestinal (favorizează secreția unei diastaze intestinale bactericide).

— Stimulent și decongestiv hepatic.

— Laxativ.

— Depurativ sanguin.

— „Reîntineritor“ al țesuturilor.

● **Indicații:**

Astenie fizică și intelectuală (indicat deci sportivilor)

— Surmenaj, convalescență, sarcină.

— Anemie, demineralizare.

— *Reumatisme, gută.*

— Artrism.

— *Litiăză urinară urică.*

— Oligurie.

*Sedentarism, obezitate, pletoră, prezența aterosclerozei, prevenirea infarctului.*

— Hepatism.

— Diaree și de asemenea constipație, infecții intestinale (colibaciloza).

— Herpes.

— Stări febrile.

— Ulcer gastric, gastrită.

— Afecțiuni bronhice.

— Insomnii, nervozitate, cefalee

— Permis *diabeticilor*.

## ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

— Fructul crud, cu coajă cu tot, aceasta fiind foarte bogată în principii diverse... (atenție la pesticide).

— Ca depurativ — un măr în fiecare dimineață, ca laxativ — un măr în fiecare seară.

— *Fruct și compot*: ca să facem un bun compot de mere, adăugăm, la începutul fierberii, sucul unei jumătăți de lămii, iar la sfârșit o bucată de unt cât o nucă.

— *Fruct dat prin răzătoare*, contra diareelor la copii (*Moro*): 500 g pînă la 1,5 kg pe zi, în cinci mese. Contra setei: ceai ușor îndulcit. Contra *enterocolitei* și a durerilor care însoțesc ieșirea dinților: o cură de două zile, în cantități adaptate vârstei. Acest mod de utilizare este indicat contra dizenteriiilor, dispepsiilor și a colitelor mucoase. Face parte și din regimul *ulceroșilor gastrici*.

— *Dietă cu mere crude*: în caz de gripă îndelungată, 500 g pînă la 1 kg de mere crude rase, ca singură hrană în timp de două sau trei zile.

— *Infuzie de mere*: două sau trei mere necurățate de coajă, tăiate în feliiare rotunde, pentru 1 litru de apă. Se fierbe un sfert de oră. Se bea după poftă. Putem să-i adăugăm câteva bucăți de rădăcină de reglisă (lemn-dulce) (bronșită, reumatisme, afecțiuni intestinale).

— *Infuzie de pudră de pielită*: 1 lingură de supă la o cană de apă clocotită. Lăsam să se patrundă bine cincisprezece minute. Patru — șase cești pe zi (oligurie, reumatisme, gută).

*Uz extern:*

— *Otalgii*: aplicarea unui măr copt în cuptor

— *Scabie și chelbă* se taie un măr în două și se scoate mijlocul și semințele și se pune în golul rămas puțină floare de sulf. Se ambină cele două jumătăți cu ajutorul unei sfocele și se coace în cuptor. Mărul astfel copt se zdrobește și se frectionează părțile bolnave cu terciul obținut.

— *Plugi atone*: măr ras și fiert în sucul lui, se oblojeală sau aplicări de suc de măr și de ulei de măsline în părți egale.

— *Îngrijirea pielii*: sucul mărului da vigoare țesuturilor (față, gît, sîni, abdomen).

N.B.

1) În Elveția, anumiți medici tratează cu succes diabetul infantil prin cure de mere și de legume (roși coapte în cuptor).

2) Se recomandă să mîncăm un măr la sfîrșitul meselor, mai ales seara, pentru efectele lui laxative și virtuțile de curățitor dentar.



Probabil, datorită acidului său oxalic, marul albește dinții, lucru ușor de constatat la marii consumatori de mere.

3) Pentru englezi: „An apple a day, keeps the doctor away“, adică „Un măr pe zi, îndepărtează medicul“.

4) Pentru normanzi, cidrul, care are anumite proprietăți antireu matice, valorează și mai mult: „Cearul ăsta te vindecă de toate bolile“. Se poate, cu condiția, să-l dozezi, căci îmi aduc aminte de un anumit contingent de normanzi dați pe mina medicilor militari. În 1919: procentajul inaptilor s-a vădit uluitor. Fără îndoială, țuica tradițională de cidru („le calva“) era și ea implicată.

5) *Léon Binet*, mare apărător al fructelor, reamintește diversele utilizări ale mărului. „Crud sau copt în cuptor, după scoaterea inimii mărului, prezentat sub formă de compot, la care putem adăuga mere, utilizat la pregătirea clăntelor, a tartelor, a colțunașilor, a „flancurilor“ populare, atât de laudate prin satele noastre, aici prăjitura de mere (fr. *clafoutis*), dincolo „anpegura“ (un măr înconjurat de coajă de pîine și copt în cuptor), servit ca atare sau asociat cu orez sau cu jeleu de coacăze, mărul se pretează la numeroase „formule culinare“.

6) Infuzia de flori de măr (30 g la litrul de apă) este un calmant al tusei.

7) Compoziția mărului (*L. Randoiu*).

cal	g/100 g				mg/100 g																
	apă	P	L	G cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	A
52	84	0,3	0,35	12	6	11	3	2	120	5	6	0,40	0,10	0,50	0,40	0,02	3	0,04	0,10	0,10	0,05

## 54. MĂSLINĂ

### *Olea europaea*

Măslinul, se pare că este originar din Asia Mică. Găsim măslini în tot bazinul mediteranean, în America Centrală și America de Sud, în California, în Africa de Sud, în Australia.

Fructul lui este foarte nutritiv și folosirea lui medicinală (internă sau externă) datează din vremurile cele mai îndepărtate. Măslina neagră nu este altceva decît măslina verde ajunsă la maturitate.

Pomul cultivat dă fructe mult mai mari decît varietatea sălbatică.

#### ● Principalii constituenți cunoscuți:

	Proaspătă	Uscată
Apă . . . . .	74,50	0
Materii azotate . . . . .	0,76	3,10
Materii grase . . . . .	14,48	58,85
Materii extractive . . . . .	8,04	32,67
Celuloză . . . . .	0,90	3,68
Cenuși . . . . .	0,42	1,70

Săruri minerale numeroase: fosfor, sulf, potasiu (1 g<sup>o</sup> o), magneziu, calciu, clor, fier, cupru, mangan, caroten, vitaminele A (90 mg<sup>o</sup> o), B, C, E (8 mg<sup>o</sup> o), F.

Valoarea calorică a măslinei este de 224 calorii la 100 g, iar aceea a uleiului de 900 de calorii.

### ● Proprietăți:

*Uz intern:*

- Nutritiv.
- *Drenor hepatic* și biliar (colagog și coleretic).
- Laxativ.

*Uz extern:*

- Rezolutiv (absorbant).

### ● Indicații:

*Uz intern:*

- Anemie.
- *Insuficiență hepatică.*
- Litiază și depozite biliare (*Chauffard*).
- *Constipație spasmodică.*
- Recomandată *diabeticilor.*

*Uz extern:*

- Abcese, furuncule.
- Eczeme, crăpături, pecingini.
- Alergii diverse.
- Rahitism.
- Pieree (supurație).
- Căderea părului.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

- Măslinele verze sau neagră (aceasta este mai digestă).
- Uleiul (sau untdelemnul) curat obținut la prima presiune la rece. (singurul procedeu de folosit): 1—2 linguri la trezire, pentru *hepatici, colitici* (constipație) ajută la evacuarea calculilor (pietrelor). Putem să-i adăugăm suc de lămâie.

— Unul dintre cele mai bune uleiuri de masă, folosit în bucătăria obișnuită.

*Uz extern:*

- Îngrijirile pielii (față, corp).
- Măslinele coapte, pisate, în *cataplasme*: maturativ al *furunculelor* și al *abceselor*.
- Ulei de frecții ale corpului, la copiii *rahitici, anemizați*.
- La masajul *gingiilor* (pioree).
- Ulei ca unguent, cu usturoi dat pe răzătoare, pentru frecții și masaje contra *algiiilor reumatismale*, contra *nevritelor*, contra *entorselor*. Pregătire: o căpățină de usturoi dată pe răzătoare pentru 200 g de ulei de măsline. Să se lase la macerat 2 sau 3 zile.
- Contra *căderii părului*: frecționărilor ale pielii capului cu ulei, seara, timp de zece zile. A se înveli capul în timpul nopții.

— Contra *gutei*, frecții cu *ulei de mușețel*: o parte de flori uscate de mușețel pentru opt părți de ulei de măsline. Să se încălzească în *bainmarie* sau să se expună patru zile la soare. Se strecoară prin stoarcere.

Contra *pecinginilor*: comprese cu ulei proaspăt cu 100 g de frunze proaspete de *morela* (plantă dicotiledonată — solanacee, cu mici flori, sub formă de stelute, dintre care numeroase varietăți — arbori, arbuști — sînt cultivate ca plante comestibile (*Robert*), macerate o săptămîină în 200 g de ulei de măsline.

— Contra *crăpăturilor*: ungeri cu glicerină + ulei de măsline în părți egale.

— Contra *constipației spasmodice*: spărituri de la 200 la 400 g de ulei de măsline pentru 0,5—1 l de apă.

### *Uleiul de măsline*

Miezul fructului dă 10 pînă la 35% ulei, iar sîmburele de la 25 la 50%. Compoziția variază după anul recoltării, după regiunea culturii și după soiul respectiv. Iată cifrele date de *L. Reutter*:

— Acizi grași nesaturați (85%), monosaturați — oleic (peste 3/4) polinesaturați, mai ales acidul linoleic (4—12%);

Acizi grași saturați (15%), mai ales palmitic și stearic.

— Trigliceride.

— Vitamina E (3 la 30 mg la 100 g), arme din vitaminele B, C, lecitine, clorofilă, xantofilă.

Uleiurile pure, făcute din fructe coapte, sînt cele mai bogate în vitamine.

Saracia uleiului de măsline în acizi grași polinesaturați pare să explice (ca și pentru uleiul de arahide) slaba lui implicare în cazurile de hipercolesterolemie.

### *N.B.*

1) Uleiul de măsline, de calitate, poate înlocui uleiul de migdale dulci în unguente și în emulsii. Este un dizolvant a numeroase medicamente (amfor, creozot), pentru uz intern sau pentru injecții hipodermice.

2) Uleiul de măsline, adăugat mediilor de cultura ale bacilor lui Koch, *întîrzie dezvoltarea acestora* (*Gastinet și colab.*).

3) Frunza de măslină are proprietăți hipotensive, diuretice și anti-diabetice.

3) Compoziția măslinei (*L. Randoin*).

	g/100 g					mg/100 g																	
	cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	A
Verde	200	70	0,7	15	8		27	15	4	128	1	26	2	100	2	0,30		0,0017		0,03	0,08	0,50	4
				la																			
				25																			
Coaptă	150	76	1,5	15	3	1,6	18						80		0,60								
În sa-	123		0,9	11	5		17						61	1,5	0,23					0,02	0,06	0,40	
ramu-																							
ră																							

## ● Rețete (Diane Daize, „Vie et Santé“)

Pentru ca munca să-și merite osteneala, să procurăm din urcior din gresie, de 10 litri.

### *Conservă de măslina verzi*

Înțepați fiecare măslină, o dată sau de două ori, cu un ac l'impluti urciorul și acoperiți măslinile cu apă; schimbați apa zilnic timp de cincisprezece zile. Pregătiți o saramură: puneți la încălzit cantitatea de apă necesară pentru acoperirea tuturor măslinelor, adăugând în urcior ramuri de marar, frunze de laur, cimbrușor, rozmarin, pătrunjel, mai multe lamii tăiate în felii (cu coaja) și sare. Lăsați să se racească. Strecurați și turnați peste măslina. Dacă se poate, puneți urciorul într-un loc răcoros. Acoperiți cu o pânză subțire (tafta etc.). Deasupra se va forma un strat albicios, pe care nu-l vom îndepărta. După cincisprezece zile, putem să consumăm din fructe, ferindu-ne să sfîșiem stratul ocrotitor.

### *Conservă de măslina negre (1)*

Procedam exact ca pentru rețeta precedentă (uneori măslinile devin ușor violete, dar n-are importanță).

### *Conservă de măslina negre (2)*

Este vorba aici de măslina foarte coapte, deja zbircite: sînt cele mai bune. Înțepați fructul cu ajutorul unui ac. Acoperiți (totul) cu sare marină fin macinată în prealabil. După trei săptămîni, luați sarea și acoperiți măslinile cu ulei de măsline. Se păstrează vreme îndelungată.

### *Chifle cu măslina negre*

Două cești de apă, două de pătrunjel tocat mărunt, una de hășmet<sup>1</sup> măruntit, una de ulei de măsline, vreo douăzeci de măslina negre, cu simburii scoși, tocate subțire. Se amestecă totul, se risnește griul și se adaugă treptat, cite puțin, frămîntînd pînă se obține o cocă omogena. Se lasă să se odihnească treizeci de minute. Se împarte coca în șase. Fiecare parte se aplatizează. Se coc pe mașina de gătit, pe fiecare parte. Se mănîncă reci sau calde, acoperite sau nu cu pastă de roșii sau cu brînză rasă.

## 55. MEI

### *Milium effusum, Pannicum miliaceum*

Mei comun, rotund, lung, „cu lumînări“, al africanilor

● **Principalii constituenți cunoscuți:** lipide; protide; acizi aminați indispensabili; acid salicilic; fosfor; magneziu; fier; vitamina A.

<sup>1</sup> Specie de usturoi (n.t.)

● **Proprietăți:**

- Nutritiv.
- Revitalizant.
- Echilibrant nervos.

● **Indicații:**

- Astenie fizică și intelectuală, convalescențe.
- Sarcină.

Considerat vreme îndelungată ca avînd o importanță alimentară comparabilă cu a grîului, meiul este cultivat în estul Europei și constituie un aliment de bază pentru numeroase popoare

● **Mod de folosire:**

Utilizat în plăcinte, înăbușit în amestec cu legume sau crud, înmuiat.

## 56. MIGDALĂ DULCE

*Prunus amygdalis*

(*Varietate: dulcis, singura comestibilă*)

Fructul migdalului, pom din Africa de Nord.

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

	<i>Verde</i>	<i>Uscată</i>
Apă . . . . .	88	4,40
Materii azotate . . . . .	5,67	18,10
Materii grase . . . . .	2,19	54,20
zahăr . . . . .	0,42	
Materii extractive		
diverse . . . . .	2,79	18
Celuloză . . . . .	0,39	2,80
Cenușă . . . . .	0,96	2,50

Ulei: 55 pină la 75% oleina, ferment (emulsină), peptină, săruri minerale: calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu.

Vitamine: A (5,8 unități la g). B (0,6 unități la g).

<i>Comparații:</i>	<i>Migdală</i>	<i>Nucă</i>	<i>Alună</i>	<i>Arahidă</i>
Vitamina A . . . . .	5,8	1,2	4,4	3,6
Vitamina B . . . . .	0,6	1,4	1,4	1

Valoarea calorică a migdalei uscate. 606 calorii la 100 g

● **Proprietăți:**

- Foarte nutritiv, aliment echilibrat.
- *Energetic*, mai ales pentru sistemul nervos (uscată, ar putea, pentru unii, să țină locul cărnii).
- Reechilibrant nervos.

- Remineralizant.
- Antiseptic intestinal.
- Mai digerabil, dacă este ușor prăjită.

### ● Indicații:

#### *Uz intern:*

- Sarcină și alăptare.
- Astenii fizice și intelectuale.
- Practicarea sporturilor.
- Afecțiuni nervoase.
- Inflamații și spasme ale gîtului, ale căilor pulmonare, genito urinare și gastrointestinale.
- Tendință spre infecții.
- Litiază urinară.
- Demineralizare (tuberculoză).
- Convalescență, creștere.
- Constipație și putrefacția intestinală.
- Poate fi consumată de diabetici.

#### *Uz extern:*

- Dermatoze, arsuri, crăpături.
- Piele uscată.
- Otagii (dureri de urechi)

### ● Mod de folosire:

1) *Migdala*, dată fiind marea ei putere nutritivă, trebuie consumată cu moderație: 6 pînă la 15 pe zi, de la caz la caz

#### 2) *Lapte de migdale:*

- Contra spasmelor și a inflamațiilor stomacului, a intestinului, a căilor urinare.
- Palpitații.
- Tuse cu accese violente.
- Recomandat convalescenților și copiilor.
- Pentru unii, poate ține locul laptelui matern: 50 g de migdale, 50 g de miere la un litru de apă.

Pentru a-l pregăti, se înmoaie migdalele timp de cîteva minute în apă caldută. Le curățăm de coajă, le pisăm cu puțină apă rece, ca să obținem o pastă. Diluăm pasta în restul apei. Dizolvăm mie-rea. Strecurăm printr-un tifon fin. E mai simplu să ni-l procurăm din magazinele de specialitate.

#### 3) *Ulei de migdale dulci:*

Purgativ ușor: 60 g pentru adult (30 g ca laxativ dimineața pe nemîncate), 10 pînă la 15 g pentru copii.

- Laxativ pentru copii (sau persoane firave).

ulei de migdale dulci      } în părți egale  
sirop de cicoare

frunze sau sirop de flori de piersic  
de dat cu lingurița de cafea (sau de supă pentru adulți).

- Indicată contra obstrucției bronhice, pentru tuse violentă înleșnește eliminarea *calculilor urinari* (într-un tratament vechi conținând deopotrivă și ulei de nucă și o infuzie din paie de ovăz):

ulei de nucă (vechi de un an) } în părți egale  
ulei de migdale dulci

3 linguri de supă pe zi, între mese, cu o infuzie de rădăcină de lemn dulce (20 g de rădăcină și o mină de paie de ovăz pentru un castronș de apă clocotită).

Desigur, calculul nu trebuie să fie prea mare, ca să poată s-o apuce pe ureter în vederea eliminării pe căile naturale. În felul acesta s-au înregistrat unele succese.

— Pe cale externă:

Contra eczemei uscate, contra arsurilor, contra erizipelului (sau brânzii), contra pruriturilor și a crăpăturilor, pe care le ajută să se vindece.

Contra otalgiiilor, pentru a reda timpanului suplețea: câteva picături în ureche, la culcare.

Pentru îngrijirea pielii uscate: se aplică de la cincisprezece la douăzeci de minute, de două sau de trei ori pe săptămână.

N.B.

1) Cu smochinele, alunele și stafidele, migdala dulce este cel mai igienic dintre deserturi (cei patru „cerșetori“, în amintirea celor patru ordine: franciscanii, augustinii, dominicanii și carmeliții, care nu primeau, ca ofrandă, decât aceste fructe).

2) Migdala amară (*Amigdala amara*), folosită în medicină, conține acid cianhidric. O putem utiliza sub formă de *cataplasme* contra migrenelor, a colicilor hepatice și nefritice și a nevralgiilor reumatismale.

Pasta de migdale amare înlocuiește săpunul în eczema benignă. Ea face să dispare *piștruii* și este un deodorant (picioare, subsuori).

## 57. MORCOV

*Daucus carota*

Una dintre legumele cele mai prețioase pentru om este morcovul.

● **Părți utilizabile:** Pulpa, sucul (zeama de morcovi), frunza uscată, semințele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A (de excepțională bogăție), B, C, provitamina A (caroten); zaharuri 3-7% levuloză și dextroză direct asimilabile, numeroase săruri minerale — fier (până la 7%), fosfor, calciu, sodiu, *potasiu*, magneziu, arsenic, mangan, sulf, cupru, brom, o esență (carotină); asparagină; daucarină.

● **Proprietăți:**

— Tonic.

— Remineralizant.

- *Antianemic*. Sporește numărul de globule roșii și hemoglobin.
- (*L. Bînet și M. Strumza*).
- Întărește imunitatea naturală.
- Factor de creștere.
- Marele prieten al intestinului: *reglementator intestinal* (antidiareic și laxativ totodată), *antiputrid* și *cicatrizant intestinal*.
- *Antiputrid și cicatrizant gastric*.
- Depurativ.
- Fluidifiant biliar.
- Pectoral.
- Diuretic.
- Favorizează lactația.
- *Vermifug*.
- „*Întineritor*“ *tisular* și *cutanat*.
- Cicatrizant al rănilor.

### ● Indicații:

*Uz intern:*

- *Astenii*.
- Tulburări de creștere, demineralizare, rahitism, carii dentare.
- *Anemii*.
- Anumite insuficiențe ale acuității vizuale.
- Enterocolite, *infecții intestinale*.
- Diarei infantile și ale adultului.
- Colibaciloză.
- Ulcere gastroduodenale.
- Hemoragii gastrointestinale.
- Constipație.
- *Afectiuni pulmonare* (tuberculoză, bronșite cronice, astm )
- Scrofuloză.
- Reumatism, gută, litiază.
- Ateroscleroză.
- *Insuficiențe hepatobiliare*.
- *Ictere*.
- Insuficiența lactației.
- *Dermatoze*.
- Paraziți intestinali (tenie).
- *Prevenirea bolilor infecțioase și degenerative*.
- *Prevenirea îmbătrînirii și a ridurilor*.

*Uz extern:*

- Plăgi, ulcere, arsuri, furuncule.
- Dermatoze (eczemă, pecingine, impetigo pe față).
- Degerături, crăpături.
- Abcese și cancere ale sinului (tratament de ajutorare)
- Epiteliom (tratament de ajutorare).

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

— Suc de morcov: de la 50 la 500 g pe zi (la scolare și la culcare). Un pahar de suc în fiecare zi, pe nemincate, ar fi un mijloc bun.



— Pentru copiii mici se diluează cu apă, ca laptele.  
— Pur sau cu lapte: excelent expectorant (afecțiuni pulmonare, astm, voalarea vacii).

Contra constipației: supă dintr-un kg de morcovi fierți de două ori într-un litru de apă și trecută prin mulineta de legume.

— *Diarei infantile* — supă de morcovi: se curăță 500 g de morcovi, se taie în bucăți și se fierb într-un litru de apă până când se înmoaie complet. Se trec prin sita de piureu. Apoi se adaugă apă clocotită până se ajunge la 1 litru și 1/2 lingurită cu sare marină. Se păstrează la rece. Se administrează pe parcursul a douăzeci și patru de ore, timp de două sau trei zile. Se poate da cu biberonul, iar partea consistentă, cu lingura. Laptele se reintroduce treptat, în cinci sau șase zile, micșorând cantitatea de morcovi utilizată de la 500 g la 100 g la litrul de apă.

— Pentru sugarii cu intestine delicate, se taie laptele cu supă de morcovi preparată cu 200 g la litru. Se dă o parte din supă pentru una de lapte până la trei luni, apoi o parte supă la două părți de lapte după această vîrstă.

— Sugarilor cu diaree li se poate da suc de morcovi cruți în locul supei de morcovi. Se va tăia cu apă suc de morcovi așa cum se face pentru lapte și nu se va relua alimentația lactată decît după dispariția tulburărilor intestinale (în genere, după două sau trei zile).

Pentru o mai bună remineralizare a sugarilor și a copilor, li se va pregăti terci de cereale cu supă de frunze uscate de morcovi, foarte bogate în săruri minerale.

— *Semințe*: infuzie cu o lingurită la o ceașcă de apă dată în cloot: stimulent, aperitiv, diuretic, amenagog, galactogog. La doza de 1—5 g, semințele sînt *carminative* (expulzează gazele intestinale).

#### *Uz extern:*

— Decoct de morcovi și aplicații de morcovi dați pe răzătoare, sau cataplasme de frunze proaspete pisate, sau loțiuni din decoct de frunze proaspete: pe abcese și cancere ale sîinului, pe plăgi recente sau atone, pe ulcere ale gambei, arsuri, furuncule, pecingini, impetigo.

— Decoct de frunze de morcovi în gargare: afte, abcese ale gurii; băi sau spălături în degerături, crăpături.

— *Loțiuni cu suc de morcovi*: pentru îngrijirea fetei și a gîtului (ca și cu lăptucă, roșie, castravete, fragă). Dau suplete și prospețime și se opun ravagiilor ridurilor.

#### *N.B.*

1) Să nu se curețe niciodată morcovii de coajă, ci să se spele de pămînt și să se perie sub un jet de apă rece (pielea este partea cea mai savuroasă).

— Pentru a înlesni ieșirea dinților la copiii mici, să li se dea un morcov crud să-l roadă.

3) Acum cîțiva ani, în U.R.S.S. s-a extras din morcovi o substanță nouă: *daucarina*, element puternic vasodilatator, mai ales la nivelul arterelor coronare.

4) După anumiți autori, morcovul ar conține în plus *estrogeni* care permit să acționeze asupra aparatului genital feminin (*L. Binet*).

5) Partizanii suvelor de legume au fost totdeauna pe calea adevărului. Alături de praz, de ceapă, de usturoi, de cambrisor, de rozmarin, de nap, de cușoare, de dafin, de țelină, de asmatui, de pătrunjel, folosite în aceeași preparare sau după rețete deosebite, morcovul și frunzele lui uscate nu vor trebui niciodată excluse. Tonifiante, remineralizante, detoxifiante, reechilibrante, supele acestea (sau ciorbele), minunate *decocturi* vegetale, sînt calduros recomandate chiar și obezilor sau femeilor care se tem să nu se îngrase. Ele sînt, într-adevăr, diuretice, înzestrate cu proprietăți circulatorii. Activitatea lor se manifestă deopotrivă la nivelul glandelor endocrine.

6) Există oameni — și printre ei unii foarte chibzuți — care au considerație pentru anumite diete vechi, chiar dacă par într-univă hermetice. Dacă ne amintim că morcovul sporește numărul globulelor roșii și procentajul hemoglobinei, pe care o reînnoiește, reînnoiereste în definitiv celulele și țesuturile, ca și lichidul interstital, stimulează funcțiile hepatice, opunîndu-se gastritelor sau ulcerelor gastroduodenale, înțelegem că reprezintă un puternic factor de echilibru și că poate să redă a unor bucurii de a trăi.

Cine n-a auzit spunîndu-se, cel puțin o dată, că morcovul „face coapsele trandafirii și oamenii amabili“?

7) Este evident, în cazul acestei legume, că și pentru diete, ca creșterea multor agricultori actuali, prin abuzul de îngrășăminte și mai ales de pesticide, trag după ele o serie de alimente care devin otrăvuri. De aceea, anamni membri ai Academiei de Medicină s-au ridicat împotriva acestor practici, iar semnalele lor de alarmă au fost reluate de presa de mare tiraj, în 1971.

### *Reziduuri toxice de morcovi*

Morcovul este folosit frecvent în pediatrie, constituind alimentul exclusiv și bine tolerat în anumite stări patologice.

Numerosi autori și-au propus să afle dacă leguma aceasta nu aduce cu ea unele produse toxice, urmări ale tehnologiei agricole moderne, cum ar fi nitrati și nitriți (răspunzătoare de methemoglobinemie)<sup>1</sup> sau rămășițele de pesticide.

Iată rezumatul și concluziile unei lucrări apărute în *Buletin de l'Académie de Médecine*.

„Morcovul“ este utilizat pe scară largă în alimentația copilului sănătos sau atins de tulburări digestive. Igienistului i se pun mai multe probleme.

1) Un conținut prea important în nitrati susceptibili să se transforme în nitriți, fie înainte de ingerare, fie după aceea, la nivelul tubului digestiv, poate duce la methemoglobinemie, afectată de pozele de extindere.

<sup>1</sup> Methemoglobina — pigment derivat din hemoglobină, incapabil să fixeze oxigenul. Globulele roșii normale conțin 1%.

<sup>2</sup> Metemoglobinemia — prezența în globulele roșii a unei cantități excesive de metemoglobină. Caracterizată prin cianoză, pozele de extindere, prin anxietatea prin dificultăți în respirație.

Analizele noastre precizează procente foarte variabile de nitrați care se esalenează de la 14 mg NO/kg la 1200 mg NO/kg, după loturile de morcovi și, în același lot, după morcovi, indiferent dacă este vorba de leguma cumpărată cu grămada sau în săculeți de plastic. Nu s-au observat nitrați decît de trei ori, în săculeț, exceptînd urmele, pînă la 40 mg NO/kg. Conținuturile observate în micile oale pregătite industrial pentru alimentația infantilă sînt categoric mai slabe și nu au dat în vileag nitrați.

Din 22 de supe preparate, găsim de 4 ori numai mai puțin de 50 mg NO/kg, ceea ce înseamnă că doar 18% răspund normelor definite pentru conținutul de nitrați în apa de puț. Nitrații apar cînd supă este păstrată în condiții anormale de durată și de temperatură; de aceea trebuie folosită chiar în ziua preparării ei.

Prezența nitraților apare legată de îngrășămintul azotat, organic sau mineral, căruia ar trebui să-i definim mai bine condițiile de folosire rațională. Fără îndoială, ar fi util să precizăm procentele admisibile de nitrați în legume.

2) Studii noi au precizat acțiunea microflorei superficiale naturale; numărul germenilor aerobi mezofili într-o supă lăsată la temperatura ambiantă se ridică în treizeci și șase de ore de la 11 la 900 de milioane la gram. Într-o pungă din plastic, după mai multe zile, s-au remarcat 81,6 mg de nitrați la kilogram. Prezentarea aceasta favorizează circulația germenilor, printre care și dezoxidanți de nitrati. O dată chiar, a fost identificată o tulpină foarte toxigenă. Un studiu al condițiilor optime de ambalare a legumelor fermentabile rămîne de făcut.

3) Un al treilea aspect privește reziduurile de pesticide organoclorate. O proporție mare de morcovi (30% în analizele noastre) conține reziduuri dozabile de lindană, aldrin și dieldrină. Dozele găsite sînt în genere slabe. Pesticidele acestea se concentrează mai ales în părțile periferice ale morcovului, o curățire (a morcovului) elimină cea mai mare cantitate a lor, dar este vorba de insecticide de o putere, că remanentă și cu toxicitate ridicată, pentru care igienistii din toate țările manifestă din ce în ce mai multe rezerve, ajungînd chiar să ceară interdicția lor totală.

Oricum, o reglementare mai strictă se impune. Se știe că reglementarea franceză, contrar reglementărilor anumitor țări, se mîrșinește să impună obligații la nivelul tratamentelor agricole. Se impune de urgență stabilirea unor procente maxime admisibile pentru fiecare pesticid în alimentele puse la dispoziția consumatorilor, ceea ce, firește, presupune o perfecționare a dispozitivului de control și mai ales a laboratoarelor.

Toate acestea nu trebuie să-l determine pe medicul practicant să părăsească supă de morcovi, care face atîtea servicii, ci să pornească la noi cercetări, mai adîncite. În realitate, este vorba de o problemă de atmosferă în toate stadiile, de la mediul rural pînă la distribuire și la consumare (*H. Gounelle și col.*, „Problème hygiéniques posés par la carotte, particulièrement dans l'alimentation du jeune enfant“ Bull. Acad. Nle de Médecine, 1971, tome 155).

Încă de atunci s-au luat, fără îndoială, măsuri. Dar, cum se știe, unii ocolesc cu dezinvoltură legea...“

## 58. MOȘMON

*Mespilus germanica*

- **Părți folosite:** fructul, frunzele, rădăcina.
- **Principalii constituenți cunoscuți** ai moșmoanei când este trecută (A. Bolland): apă 74,10; materii azotate 0,35; materii grase 0,44; materii extractive 11,47 (din care 9,1 zahăr); celuloză 13,20; cenuri 0,14; tanin 2,5% în fructul proaspăt și 12,33 în fructul uscat; un macilagiu; acizi — citric, malic, tartric, vitamine — B, C.

- **Proprietăți:**

- Tonic astringent intestinal (Mercier).
- Reglementator intestinal.
- Diuretic.

- **Indicații:**

- Enterite, diarei, dizenterie.

- **Mod de folosire:**

— Fructul: 200—300 g de moșmoane foarte trecute și curățate de coajă, în fiecare dimineață (diarei).

— Conservă:

Moșmoane fără simburii . . . , . . . . .	1 kg
Zahar . . . . .	800 g
Apă . . . . .	500 g

Fierbeti și lăsați să clocotească 45 de minute. Se pune în patru flacoane astupate ermetic. Un flacon dimineata.

*În plus:*

— *Contra gutei, a pietrei, a lombagiilor:* dimineata, pe nemincate, se bea un pahar de vin alb în care s-au macerat, timp de douăzeci și patru de ore, simburii de moșmoane pisati (o mină la litru).

— *Litiază renală:* se pun la fiert rădăcini de pătrunjel în vin. Se va bea în fiecare zi un pahar din decoctul acesta în care s-a turnat o linguriță cu praf de simburii de moșmoane.

— *Frunze și rădăcină praf:* în vin cald, băut pe nemincate, ar avea proprietăți antipaludice.

## 59. MUR SĂLBATIC

*Rubus fruticosus*

Fructul murului de garduri-vii, al murului sălbatic, marea este cât se poate de valoros.

- **Principalii constituenți cunoscuți:** zahăr, 3,48; pectină 0,94; acizi izocitric, malic; monoglucida cianidină, vitaminele A, C, materii grase; saruri; ulei esențial (bactericid).

● **Proprietăți:**

- Astringent.
- Laxativ, pe nemîncate.
- Depurativ.
- Nutritiv...

● **Indicații:**

- Diaree.
- Meno-metroragii.
- Afecțiuni pulmonare.
- Angine.

● **Mod de folosire:**

- Fructul ca atare sau în decoct.
- În sirop: 4 linguri de supă pe zi (diarei la copii m.c.i, angine, afecțiuni pulmonare).
- Infuzie de frunze în gargare (angine).

N.B.

1) Fructul mucului sălbatic se folosește pentru dulceturi și jule-uri căreia mulți orășeni le duc. În prezent, dozul, căci „nu mai plecam după mure“ (fructe de mur), ca odinioară în numeroase regiuni, tufişurile (de mure) se înmulţesc, în aşteptare de noi vizitatori.

2) Recoltarea murelor se face în septembrie, cînd fructele au ajuns la deplină maturitate. Le culeg copii, plimbîndu-se pe drumurile cu fagaşe, la iziera pădurilor şi de-a lungul gîrdurilor vii. Se strivesc fructele şi li se adaugă alcool de 90°, astfel încît se obţine o infuzie lichidă de 20° alcool. După trei luni, cînd infuzia s-a limpezit şi a capatat culoarea fructului, se amestecă, în prealabil decontată, cu sirop de zahăr, cu alcool de 95° şi cu o anumită cantitate de apă pentru a se obţine, în final, un lichior de mure de 20°, la care se adaugă o infuzie de cireşi, ca să-i dea mai multă savoare.

Lichiorul acesta se prepară la Angers, unde se produce circa 3 000 de litri pe an; este destinat mai ales exportului.

## 60. GULIE

*Brassica oleracea*

*var. gongylodes*

● **Părţi folosite:** tulpina îngroşată, frunzele.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** numeroase săruri minerale — cal, u., fosfor, potasiu, magneziu, sulf, esenţa sub azotată; iod; arsenic, zincuri (7,40%), vitamine: A, B, C; în plus, în frunze, fier şi cupru.

● **Proprietăţi:**

- Revitalizant.
- Diuretic, dizolvant uric.

- Antiscorbutic.
- Răcoritor.
- Pectoral.
- Emolient.

### ● Indicații:

*Uz intern:*

- Oboseală generală.
- Litiază renală.
- Gută.
- Cistite.
- Enterite.
- Bronșite, tuse, angine.
- Obezitate.
- Eczemă, acnee.

*Uz extern:*

- Degerături.
- Abcese, furuncule.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

— Decoct în apă ori în lapte: 100 g la litru, în afecțiunile pulmonare, guturării, angine. Excelent pentru bolnavi în general.

— Sirop de gulie: aceleași indicații. Se pregătește scobind în gulie și umplind cavitatea cu zahăr. Siropul se formează în câteva ore. Se administrează cu lingurița.

— Contra eczemă, a acneei: consumul zilnic de puțină gulie crudă.

Gulia fiartă este foarte digerabilă. Se va consuma cu folos și crudă, dată pe răzătoare, împreună cu alte crutete.

— Semănțe mălinate 6 g într-o infuzie de țelină, împotriva calculilor, a răcelilor.

*Uz extern:*

— Angina: se fierbe o gulie mare, tărată în bucăți, în 0,5 l de apă (în gargare).

— Degerături: se coace în cuptor o gulie cu coajă (este coaptă când intră degetul în ea). O lăsăm să se răcească, se scindează în două. Freacă degerăturile cu jumătățile ei, pentru a ieși sucul.

— Accese de gât, abcese, furuncule, aceleași procedee pentru degerături.

N.B.

1) Din punct de vedere *gastronomic*, gulia a fost totdeauna apreciată, în corbe, pe care se aromatizează. „Murarea” gulii nu este destul de cunoscută în marile orașe, dar, din fericire, ea se mai practica la țară. Într-o vreme în care „marii bucătari” nu știu ce să mai născocască pentru a și lega numele de o portate culinară,

care ar fi fost de ajuns să-i pună pe fugă pe cei din vechime, o mîncare de „gulii murate” ar fi în stare să cucerească Marele Premiu. Așa s-a întîmplat, acum cîțiva ani, cu o tavă mare de gulii, despre care avea să se pronunțe — printre trei feluri foarte sofisticate, Academia Rabelais, din care am cîntea să fac parte.

Din punct de vedere al *sănătății*, gulia este prototipul legumei indicată tuturor: tinerilor și bătrînilor, sedențarilor, ca și sportivilor și, în acest ultim caz, mă gîndesc la bogăția ei minerală care constituie un adevărat tonic. În 1971, Generalul Grandjean, Comandantul Școlii Interimare a Sporturilor, la Fontainebleau, mi a cerut să fac o expunere despre alimentația atleților „Toți cred, îmi spune el, că trebuie să-i îndopăm cu carne ca să capete putere...”. Or fiecare știe, sau ar trebui să știe, că dacă protidele animale sînt necesare, este neapărată nevoie să facem un larg loc legumelor, fructelor și cerealelor, pentru întreținerea sănătății și a formei sportive.

În fața a 1 000 de sportivi selecționați, am considerat necesar să expun de ce îndopîndu-se cu carne nu realizează totdeauna greutatea sau rezultatele dorite, comparativ cu *culii* care se hrăneau cu orez nedecorticat, cu ierburi de pe taluz, cu nuc-mam și cu pește uscat. Îmi intitulasem conferința „Pentru a fi un adevărat campion, trebuie să ai sînge de gulie”...

2) Pentru a scăpa de micile *alese-de-ziduri* (oncus asolus) — să așezăm pe sol gulii tăiate și scobite. Gîngăniile acelea se vor instala în scobituri și apoi le vom scutura într-un vas plin cu apă clocotită.

## 61 TOPINAMBLU (NAP PORCESC)

### *Helianthus tuberosus*

Rădăcina bulboasă, topinamburul (napul porcesc) nu s-a bucurat de nici o atenție din partea gospodinelor, care l au socotit o legumă săracă. Greseală gravă, căci compoziția lui este apropiată de a cartofului și a anghinarei. Există diverse varietăți de nap, varietatea cu tuberculi multipli fiind rezervată alimentației umane, în vreme ce celelalte sînt pentru animale.

În timpul ocupației Franței de către nașiști, topinamburii, ca și rutabaga — varza cu rădăcină-tubercul — erau aproape singurele legume pe care ocupanții le mai lăsau populației. Fără slănină și fără unt, fără ulei, topinamburul nu oferea mîncăruri gastronomice. Dar gospodinele pot să-l testeze acum.

● **Principali constituenți cunoscuți:** hidrați de carbon asimilabili de către diabetici (înulină, cu anghinarea, cicooarea etc.), vitaminele A, C, nitrat; albumine (mai multe decît cartoful); mucilagii.

● **Proprietăți:**

- Energetic.
- Favorizant al secrețiunii lactate.
- Dezinfectant.

● **Indicații:**

- Copii, bătrâni.
- Astenii.
- Alăptare.
- Prielnic dispepticilor, gutoșilor, reumaticilor.
- Constipație.

● **Mod de folosire:**

— *Citeva rețete:*

Spalați și periați rădăcina bulboasă. Răzuită-o fin și puneți-o la fiert, cu apa sarată, douăzeci și cinci — treizeci de minute.

1. Cu unt: fără să-i lăsați să se răcească, puneți topinamburii în felii destul de groase într-o farfurie fierbinte, pe fundul căreia ați turnat puțină apă caldă. Presărați cu pesmet și cu pătrunjel tăiat mărunț. Stropiți cu unt galben topit.

2. Salată: tăiat în felii condimentat cu ulei, otet de vin, asmătu, pătrunjel, ceapă lunguină sau cepe tăiate mărunț. Putem să-l facem soteu sau prăjit, ca și cartofii, clătite sau pireu cu unt.

N.B.

1) Topinamburul se cultivă ușor și se acomodează perfect cu terenurile sărace.

2) Topinamburul „fus“, bătînd în roz, neted, este cel mai bun pentru consum.

## 62. NĂUT

*Cicer arietinum*

Plantă ierbacee originară din Asia.

● **Partea utilizată: sămînța.**

● **Principalii constituenți cunoscuți:** lipide; substanțe azotate; amidon; zaharuri, săruri minerale — fosfor, potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu; oxid de fier; arsenic; asparagină; vitaminele C și B

● **Proprietăți:**

- Energetic.
- Diuretic eliminător al acidului uric și al clorurilor (*Cașin și H. Leclerc*).
- Antiseptic urinar.
- Stomahic.
- Vermifug.

● **Indicații:**

- Munci care cer forță, astenii.
- Oligurie.
- Litiază urinară.
- Insuficiență digestivă.
- Paraziți intestinali.



● **Mod de folosire:**

— Ciorba diuretică, recomandată de *H. Leclerc*.

Năut . . . . .	100 g
Orz perlat . . . . .	150 g

Fierbeți o jumătate de oră într-un litru de apă și adăugați: **pă-**trunjel proaspăt. Lăsați să se infuzeze zece minute. Beți **trei pahare** pe zi.

## 63. NUCA

*Juglans regia*

Fructul cel mai caloric.

● **Principalii constituenți cunoscuți (A. Balland):**

	<i>Proaspătă</i>	<i>Uscată</i>
Apă . . . . .	17,57	0
Materii azotate . . . . .	11,05	15,03
Materii grase . . . . .	41,98	57,2
Materii extractive . . . . .	26,50	23,90
Celuloză . . . . .	1,30	2,18
Cenuși . . . . .	1,60	1,77

Fructul cel mai bogat în cupru și în zinc (*Bondouy*). În plus, conține: potasiu, magneziu, fosfor, sulf, fier, calciu, vitaminele A, B, C și P.

● **Proprietăți:**

- Foarte nutritiv (protide, grăsimi).
- Antiscrofulos.
- Anti-filitic (?).
- Laxativ și antidiuretic.
- Vermifug.
- Drenor cutanat și limfatic.

● **Indicații:**

- Diabetici, vegetarieni.
- Tuberculoză.
- Scrofuloză.
- Sifilis (?).
- Diarei.
- Paraziți intestinali.
- Dermatoze.
- Litiază urinară (ajutător).
- Metrite (ajutător).

Enurezis (scăderea involuntară și inconștientă a urinei).

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- Ulei;

1) *Tenia*: 50—60 g, de exemplu, într-o salată de cartofi, seara, timp de trei zile (de Sured).

2) *Litiază renală*: în cadrul unui tratament cuprinzând ulei de migdale dulci și infuzie de paie de ovăz.

3) Alte indicații: ulei în alimentație (20—40 g pe zi).

Se știe că departamentul Dordogne este unul dintre cei mai mari producători de nuci. În iulie 1974, am aflat, la Bergerac, un tratament inedit al *enurezisului*: o felie de piine prăjită, îmbibată cu o linguriță cu ulei de nucă, în fiecare seară, timp de cincisprezece zile. Se ia o bomboană acrișoară, căci unii dintre cei care folosesc uleiul de nucă au de ce să fie dezgustați de el pînă la sfîrșitul zilelor. Statistica noastră personală este modestă: nouă copii de la 8 la 10 ani. Am înregistrat cinci succese.

— Frunze: sub formă de tinctură, 30—50 de picături, de două sau de trei ori pe zi, în apă (*diabet* — lucrările lui C. Cons, 1830).

*Uz extern:*

— Ulei pentru frecționarea corpului (copii rahitici, anemici și în dermatoze).

— Suc de nucă proaspătă: contra *pecinginilor*.

*N.B.*

1) Rețeta energetică: pregătiți la mixer un pahar de suc de fructe, în care s-a pus o mînă de mieji de nucă și o linguriță cu miere.

2) Uleiul de nucă, avînd 73—84% acizi grași, polinesaturați, se situează înaintea uleiului de soia sau de floarea soarelui (50—60%) și înaintea celui de porumb (40—50%), pentru proprietățile sale anticolesterolice. El conține 66—74% acid linoleic și 7—10% acid linoleic, 8—19% acid oleic (mononesaturat), 7—8% acizi saturați.

3) Frunza de nuc are proprietăți tonifiante, astringente, hipoglicemizante, antiscrofuloase, depurative, vermifuge. Gratie unei substanțe antibiotice, este activă local asupra antraxului (*Daraine, Pomayrol, Raphael*).

4. Nuca a figurat în prima ediție a farmacopeii franceze din 1818 și a fost menținută pînă la ediția din 1884. Romanii o apreciau în mod deosebit.

De la începutul secolului, producția franceză a suferit o cădere importantă: de la 100 000 de tone, în 1900, la 30 000 de tone în 1967, dintre care 12 000 pentru Dordogne, 16 000 pentru Isère, iar diferența pentru restul Franței.

O parte din producția aceasta este exportată mai ales către R. F. Germania și Elveția.

Exceptînd Franța, producătorii de seamă sînt Italia (20 000 de tone) și îndeosebi S.U.A. (73 000 de tone). Tările din estul Europei cultivă și ele nuci, mai ales U.R.S.S., care a făcut lucrări mari în vederea aclimatizării nucului la ger. R. P. Chineză a exportat nuci în Franța în ultimii ani.

Franța importă, de asemenea, în scopuri terapeutice, frunze de nuc (18 tone), producătorii francezi ezitând să-și despoale nucii de frunze, în detrimentul randamentului fructelor.

Denumirea controlată de „nuci de Grenoble“ datează din 17 iulie 1938. Ea cuprinde 19 cantoane din valea Iscreului, din regiunea Monte-limar la-Rochette, în amonte pînă la Romans-Bourg de Péage, în aval. Franquette și Mayette sînt cele două principale varietăți cultivate în Isère.

În Evul Mediu, nuca fiind aidoma unui creier, înconjurat de învelișurile lui, era reputată pentru bolile mintale.

1 kg de coaja verde de nuc corespunde la aproximativ 6 000 de calorii. Strinsă, coaja verde lasă, ca reziduu, o turtă folosită pentru alimentarea vitelor și a păsărilor, a căror producție de ouă sprește. Se apreciază că 4 kg de nucii uscate furnizează 2 kg de coji verzi, care dau circa 1 litru de ulei. Uleiul acesta este asemănător celui de floarea-soarelui prin modul în care se extrage și poate fi recomandat în arteroscleroză.

Coaja de nucă este și ea folosită. Produsele care derivă au dat prilej depunerii citorva brevete în ultimii ani: brevetul american pentru colmatarea circuitelor de răcire a motoarelor cu explozie brevetul francez din 1967, în vederea pregătirii unui amestec de brînzat (în amestec cu Henné - specie de arbust — *Lawasoma* - din Orientul Mijlociu); brevetul american în care amestecată cu alte produse — este destinată acoperirii solurilor; brevetul american pentru fabricarea mingilor de golf de înaltă elasticitate. Se folosește, de asemenea, în industria petrolului, ca nămol abraziv la nivelul trepanului (sapă de forare) (Extras dintr-o conferință a prof. A. Coeur, la „Colocviul despre plantele medicinale“, — Grenoble, iunie 1974).

Coaja de nucă a avut, dealtfel, „onoarea“ de a fi folosită în serviciul Regelui Franței. În orice caz, așa ni se spunea la școala comunală, acum cîțiva zeci de ani: temîndu-se să nu i se taie gîtul cu briciul bărbierului, Ludovic al XI-lea punea să i se ardă perii de pe obraz cu ajutorul cojilor de nucii aprinse.

## 64. NUCA DE COCOS

### *Cocos nucifera*

#### ● Principali constituenți cunoscuți:

Miezul uscat: apă 3,88; proteină brută 7,81; materii grase 66,26; materii extractive neazotate: 13,63; fibre 3,91; cenuși 2,51.

Laptele: peroxidază analoagă celei din lapte și din salvie; zaharuri (80 g — glucoză și fructoză); produse fosforice; colină.

Uleiul extras din miez: acizi grași, ficși, combinați cu glicerina; pentru 100 de părți — 87,27 acid lauric; 2,35 acid palmitic; 9,98 acid oleic; 0,41 acid butiric și caproic. Uleiul acesta sau „untul de cocos“ formînd o emulsie foarte fină în prezența fierii și a sucului pancreatic, este foarte asimilabil.

● **Proprietăți:**

- Laxativ.
- Nutritiv.
- Diuretic.

N.B.

1) Uleiul este bogat mai ales în acizi grași saturați (84%) — lauric, palmitic, miristic, față de 16% nesaturați; mai ales acid oleic, puțin acid linoleic. Această compoziție explică inactivitatea acestui ulei în cazurile de hipercolesterolemii.

2) Din inflorescență se scoate vinul de palmier care, fermentat, de arackul (băutură alcoolică).

3) Pereții miezului de nucă servesc la fabricarea periilor, a covoarelor, a pălăriilor, a frînghiilor.

## 65. OREZ

*Oryza sativa*

Se apreciază că exista peste 3 000 de varietăți de orez.

Așa cum este recoltat, se cheamă „paddy“ (orez nedecorticat).

Orezul „cargu“ este orezul complet curățat de prima lui înveli-toare — pleava. El corespunde cu 80% din greutatea lui paddy. Se găsește apoi orezul „semi-complet“ 75% din paddy, care a suferit o primă prelucrare, orezul „alb“ sau „albit“ (60% din paddy) debarasat de ansamblul scoarței și de stratul proteic.

- **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> (care dispar la lustruire); hidrați de carbon; materii grase și azotate; calciu; fosfor; fier; potasiu; sodiu; sulf; magneziu; mangan; clor; iod; zinc; fluor; arsenic.

● **Proprietăți:**

- Energetic, constructor;
- Hipotensor.
- Favorizează eliminarea urcii (W. Kempner).
- Astringent.

● **Indicații:**

- Creștere.
- Surmenaj.
- Hipertensiune.
- Azotemie.
- Diarei, fermentații intestinale.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- În alimentație, sub diverse forme.
- „Apă de orez“: 20–25 g la litrul de apă, după gust (diaree).

*Uz extern:*

Cataplasme de făină contra inflamațiilor cutanate

*N.B.*

1) Nu consumați decît orez complet (nu orez glasat sau lustruit). Fînd mai greu de fiert se va înmuia în prealabil.

În țările în care orezul constituie baza alimentației, folosirea orezului lustruit provoacă regulat „epidemiile” de beri-beri (avitaminoză, prin lipsa vitaminelor B). Tratatamentul constă în general în înlocuirea orezului lustruit cu paddy, deci cu orez nedecorticat.

2) *Léon Binet* a revenit asupra proprietăților hipotensive ale orezului și a binefacerilor lui în stările de azotemie. Dar, scrie el, „prin necesitatea duratei lungi a respectării regimului, important e să-l facem acceptabil, asocierea orezului cu compot de mere, conferindu-i un gust plăcut, permite să fie tolerat mai lesne”. De vreme ce, foarte îndelungată, rețeta aceasta se transmite în numeroase familii. Îmi aduc aminte că am mîncat adesea, acum aproape patruzeci de ani, orez cu mere la un octogenar care deținea formula de la o bunică născută în 1782.

3) O cantitate însemnată din orezul consumat în Franța provine din Italia. Dar să reamintim orezăriile din Camargue (regiune din sudul Franței), cu totul remarcabile.

## 66. ORZ

### *Hordeum vulgare*

Intră în compunerea *Tizanei spitalelor*, „Bună la orice”.

- **Părți utilizate:** sămînța (trei forme: orz curățat, perlat, încolțit). Orz curățat — desprins din învelișul lui. Orz „perlat”: sămînța decojită și albită, apoi lustruită mecanic. „Gruau”: făina brută, uscată.
- **Fulgi de orz:** partea care rămîne în sită cînd orzul, curățat de invelitoare, strivit, este cernut ca să fie despărțit de o parte a făinii lui. **Malt:** orzul încolțit (orzul *prăjit* se folosește ca înlocuitor de cafea). Germinația provoacă apariția unei diastaze utilizată în industria alimentară (fabrici de bere).
- **Principalii constituenți cunoscuți:** hordenina (alcaloid); maltina; amidonul; fosforul; calciul; fierul; potasiul; magneziul.
- **Proprietăți:**
  - *Emolient.*
  - Tonic general și al sistemului nervos.
  - Tonicardiac.
  - *Reconstituient.*
  - *Digestiv.*
  - Drenor hepatic.

- *Antidiareic.*
- *Răcoritor.*
- *Hipertensor (prin vasoconstricție).*

● **Indicații:**

- *Afecțiuni pulmonare (tuberculoză, bronșite cronice)*
- *Demineralizare, creștere.*
- *Atonie gastrică și intestinală.*
- *Hepatism, temperamente bilioase.*
- *Enterite, diareei, dizenterii.*
- *Tifoidă.*
- *Maladii inflamatorii, ale căilor urinare (nefrită, cistită).*
- *Stări febrile.*
- *Hipotensiune.*

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- *Decoct cu 20 g de orz perlat la litrul de apă. La discreție.*
- *Decoct prelungit de orz decorticat (până la deschiderea grăunțului): 30 la 50 g la litrul de apă. Se fierbe treizeci de minute; nutritiv și laxativ. La discreție.*
- *Orz perlat pentru terciuri de cereale (fiertura de cereale de Combray: orez, griu, porumb, fasole uscată, mazăre uscată, linte: câte o lingură de supă din fiecare. Se fierbe trei ore în 3 litri de apă).*
- *Malt, pudră: 5 la 20 g pe zi, în cașete (capsule) sau în terciuri (alimentația copiilor, a unor persoane obosite, a convalescenților, a bătrânilor). Adăugat ciorbilor și terciurilor, înlesnește digestia.*
- *Maltină: 0,20—1,50 g pe zi, în capsule.*
- *Hordenină: injecții subcutanate, poțiuni, sirop, în cazuri de diaree, dizenterii amibiene, enterită, tifoidă.*

*Uz extern:*

- *Decoct de orz pentru gargare.*
- *Făină în cataplasme (inflamații cutanate).*

*N.B.*

- *Vezi la ovăz, rețeta supei de cereale pentru sugari.*

## 67. OVĂZ

### *Avena sativa*

- **Principalii constituenți cunoscuți:** săruri și minerale — potasiu, calciu, magneziu, fosfor, sodiu, fier; hidrați de carbon, grăsimi, un hormon învecinat cu foliculina; vitamine — B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, caroten, PP, urme de vitamina D.

## ● Proprietăți și indicații:

Proprietățile sale *energetice* — cu toate că sînt ușor excitante — fac din ovăz un aliment de bază pentru populațiile din anumite regiuni reci (scandinave, scoțiene). Anglo-saxonii îl consuma la micul dejun sub formă de „porridge” (supă deasă din fulgi de ovăz). Este și un aliment al copilului în perioada de creștere. Se recomandă astenicilor fizici și intelectuali. Supă aceasta convine perfect copiilor. De asemenea, este răcoritoare, diuretică, prielnică azotemicilor și folositoare *diabeticilor*, prin virtuțile ei hipoglicemizante. Este un stimulent al *tiroidelor*, indicat ca atare persoanelor atinse de insuficiența acestei glande. Se presupune că ar acționa împotriva sterilității și a impotenței. *Fulgii de ovăz* permit prepararea unor excelente ciorbe; 100 g de fulgi de ovăz conțin: 300 mg de fosfor, 90 mg de calciu, 180 mg de magneziu și 500 mg de potasiu. „Porridgeul” se pregătește din fulgi de ovăz, din apă, din lapte și din zahăr.

La doza de 20 g la 1 litru de apă, fierți o jumătate de oră, aceeași fulgi de ovăz sau un decoct — laxativ și diuretic. Se recomandă sugarilor un biberon pe zi cu ciorbă de legume sau de decoct de cereale. Aceasta din urmă se prepară cu ovăz, grâu, orz, în părți egale. Se risnesc 4 linguri de supă din acest amestec. Fierbem la foc domol, la aer, în 1,5 litru de apă, pe care o reducem la 1 litru. Strecurăm și punem zahăr. *Paiele* de ovăz în infuzie (o mină pentru un castron de apă clocotită) sînt indicate contra litiazei urinare, într-un tratament conținînd, în plus un amestec de uleiuri de migdale dulci și de nuci (cf., „Migdală dulce”).

*Tinctura de Avena sativa* (ovăz) este recomandată celor care suferă de insomnii. Ea mai are, în plus, virtuți antiastmatice.

— în insomnii: 40 de picături la culcare.

— în astenii: cite 20 de picături de trei ori pe zi, înainte de mese.

N.B.

Este preferabil să nu se consume ovăzul decît iarna. Copiii și nervoșii se vor simți bine dormind pe o saltea făcută din pleavă de ovăz.

## 68. PALMIER

Arbore din familia palmierilor care comportă peste 1 200 de specii, furnizînd produse alimentare (curmale, nuci de cocos, etc.), de palmier etc. sau industriale (rafie etc.).

### *Uleiul de palmier*

Nuca de palmier, fructul palmierului, de culoare roșie și formă rotundă, este compusă dintr-un grăunte foarte dur, de culoare neagră, pe care îl acoperă miezul (pulpa).

Fructul acesta, fiert și pisat, ca să se despartă pulpa de grăunte, dă un ulei de culoare roșie, foarte apreciat în Africa.

Uleiul acesta brut constituie componenta de bază a numeroase sosuri, îndeosebi „sosul grăunte“, și servește la pregătirea a numeroase alimente (banana prăjită, carne, pește — combinate cu orez, cușcuș și diverse alte feluri de mâncare).

În farmacopeea africană, uleiul este utilizat ca antidot al unor otrăvuri. I se dau bolnavului una sau două linguri de supă pe zi, pînă la vindecare.

Femeile din Africa îl folosesc mai ales cînd nasc (vindecare rapidă a rupturilor, a colicilor violente, a junghiurilor, a durerilor abdominale) luînd mai multe linguri pe zi. Același ulei le face pielea frumousă și le ajută să-și descurce părul. De aceea, la fel ca untul de *karite* (specie de arbore exotic — *Butyrospermum*) servește ca produs cosmetic (pomade pe bază de ulei de palmier).

Rafinat prin procedee moderne în anumite uzine de pe Coasta de Fildeș, ca Irho, uleiul acesta — care și-a pierdut culoarea — dă un ulei de masă foarte apreciat. El se folosește deopotrivă la fabricarea untului vegetal și în prepararea săpunurilor.

Reziduurile servesc mai cu amănuntul la fabricarea turtelor (pentru vite) și ca îngrășămintă.

N.B.

Proportțiile mijlocii ale acizilor grași din uleiul de palmier roșu: acizi grași saturați 45%; acizi grași mononesaturați 45%; acizi grași polinesaturați 10%.

## 69. PAPAIA

### *Carica papaya*

Este fructul papaierului, arbore din America tropicală (Mexic). Cultivat în Brazilia, Africa, India, arborele este înalt de doi pînă la cinci metri și seamănă cu un palmier. Fructele cresc în buchete și au formă de pară; coaja seamănă cu a pepenului: netedă și dungată. Inițial verzi, fructele se îngălbenesc la maturitate. Miezul lor seamănă cu miezul pepenului verde (este foarte parfumat și foarte dulce).

Foarte bogată în vitamine, papaia are proprietăți digestive incontestabile. „Papaina“ se extrage, de altfel, din frunzele și din fructul papaierului și este foarte folosită în medicină pentru tratamentul bolilor digestive (digestie ușurată de proteine).

Din sucule de papaie, brazilienii fac un sirop sedativ, iar de semințe se servesc ca de un vermifug. Pentru a frăgezi o bucată de carne tare o înfășoară în frunzele papaierului și o lasă așa cîteva ore.

Uz:

1 *Medical*: pe lângă cele consemnate înainte a se vedea la „anas“ tratamentul herniilor de disc prin chimopapaină.



## 2. Alimentar:

— Aperitiv (ca la pepenele galben sau în salata de fructe amestecate).

Papaia este consumată ca desert în Tahiti, amestecată cu amidonul de manioc și coaptă în cuptor (*poe*). Papaia verde se consumă coaptă, între legume, în Noua-Guinee. Pe alte meleaguri se mănâncă în genere fructul copt, care constituie una dintre excelentele surse de vitamine A și C și de calciu. Fructul este puțin fad și se recomandă să-l consumăm în ghiveci de legume, sau amestecat cu fructe acide (carambol, citrice), felii de mango (fructul mangotierului) sau de alte fructe. Se prepară, de asemenea, o excelentă cruditate cu papaie verde dată pe răzătoare, condimentată cu puțin oțet sau cu ulei și cu suc de lămâie (*Cl. Jardin și J. Crosnier*).

N.B.

Latexul extras din papaiile verzi servește la fabricarea gumei de mestecat. În legătură cu aceasta, țin să atrag atenția părinților asupra primejdiilor care îi pasc pe copii de vîrstă fragedă, dornici să fie și ei asemenea celor mari. O dată, mi s-a adus un copil de șase ani care risca să moară în mod îngrozitor asfixie datorată faptului că niște gumă i se lipise pe fundul cerului gurii, astupîndu-i traheea. Înainte de a recurge la mijloace majore (traheotomie<sup>1</sup>), am luat copilul și l-am așezat îndoit, pe genunchii mei, cu capul în jos. Afundîndu-i două degete în gîtlee — cum procedezi cînd vrei să l faci să vomete pe un necumpătat sau pe un intoxicat — am avut șansa să-i arunc guma în esofag, liberînd astfel orificiul traheei. Atentie, însă: procedeul nu reușește totdeauna.

## 70. PARĂ

*Pirus communis*

Originară din China; în Franța, cunoscută din Evul Mediu.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 83, zahăr 8 (mai ales levuloză), alți hidrați de carbon 3,5; acizi 0,2; albumine 0,5, celuloză 4,3, cenuși 0,3; pectină; tanin; grăsime; vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C; fosfor, sodiu, calciu; magneziu; sulf; potasiu; clor; zinc; cupru; fier; mangan; iod; arsenic.

### ● Proprietăți:

- Diuretic uricolitic și antiputrid.
- Depurativ.
- Laxativ.
- Remineralizant. nutritiv.
- Stomahic.
- Astringent.
- Sedativ.
- Răcoritor.

<sup>1</sup> Traheotomie: incizie în traheea cîrmă, urmată de introducerea unei canule care să permită intrarea aerului în plămîni.

● **Indicații:**

- Reumatisme, gută, artratism.
- Astenie.
- Surmenaj, sarcină.
- Anemie.
- Tuberculoză.
- Diarei.

Fruct *permis diabeticilor*, grație levulozei pe care o conține.

● **Mod de folosire:**

- Fructul: 1—1,5 kg pe zi, înainte de mese.
- Sucul: 2—3 pahare pe zi, înainte de mese.
- Pere uscate: 40—50 g la litrul de apă, se fierbe o oră; băutura răcoritoare diuretică, energetică.

N.B.

Compoziția pereii (la 100 g de parte comestibilă, *L. Randoin*).

	g					mg																	
	cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	A
Proaspătă	61	83	0,4	0,4	14		5	9 la 26	2	3	130	7	9 la 15	0,40	0,16	0,10	0,06	0,002	3	0,02	0,05	0,20	0,01
Conservă	59	84	0,4	0,1	14		22	7				6	0,50					1 la 2	1	0,01	0,02	0,14	0,01

Calorii: 60 la 100 g.

A se vedea la tomate (roșii) rețeta marinatelor cu fructe.

## 71. PĂPĂDIE

*Taraxacum dens leonis*

*Simonime:* dinte de leu, cap de călugăr, salată de cirtă.

Se întâlnește în stare sălbatică în toată Europa, în India, în China, în America, în Africa de Nord, în Iran.

● **Părți folosite:** rădăcinile și frunzele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** clorofila; taraxacina; inulina; acidul hidroxicinamic; levuloza; manitozul; colina, steroli, un ulei esențial; carotenu; acidul folic; acizi grași; alcaloizi; un pigment; fosforul; siliciu; sulf; manganul; diastazele.

## ● Proprietăți:

Plantă biliară, protectoare a ficatului, asigură, după J. Brel, „clătirea filtrului renal și zvîntarea buretului hepatic“.

- Tonic amar.
- Aperitiv.
- Drenon hepatobiliar (*Rutheford și Vignal*).
- Decongestiv.
- *Depurativ sanguin*.
- *Diuretic* azoturic.
- Antiputrid.
- Antiscorbutic.
- Circulator.

## ● Indicații:

- *Angiocolită cronică*.
- *Congestia ficatului, insuficiență hepatică, icter*.
- Litiaze biliară și renală.
- *Hipercolesterolemie*.
- Ateromatoză.
- *Dermatozele* hepatice, pecingini, eczemă, acnee, furunculoză.
- Reumatisme, gută, calculi.
- Azotemie.
- Oligurii, insuficiențe renale.
- Constipație, fermentații intestinale (enterocolite).
- Tulburări circulatorii (cianoză, varice).
- *Hemoroizi*.
- Anemie, astenie.
- Scorbut, pioree.
- Obezitate.
- Celulită.
- Pletoră.

*Uz extern:*

- Albeața corneii.
- Negi.
- Pistrui.

## ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

— Infuzie: o mină (50 g) de rădăcini și frunze tăiate, pentru 1 litru de apă. Se fierb două minute, se infuzează zece minute. Trei cești pe zi, înaintea meselor (J. Brel).

— Sucul rădăcinii recoltată toamna:

Suc de rădăcini proaspete	100 g
Alcool la 90°	18 g
Glicerină.	15 g
Apă	17 g

Una sau două linguri pe zi (*Brissemoret*).

— Extract moale: pilule de 0,20 g (2—6 pe zi, la mese).

· Tinctura, 15—20 de picături, de două sau de trei ori pe zi.

*Uz extern:*

— Sucul (alb ca laptele) în colir și contra *negilor*.

— Decoct de tije, frunze și muguri contra albeții corneii, pentru limpezirea ochilor.

— În apă distilată, pentru spălarea petelor de pe față (*Tragus*).

N.B.

1) Să nu uitați o cură de salată în fiecare an și mai ales nu aruncați mugurii, binefăcători întocmai ca bacele de ienupăr, în saramură.

2) Păpădia era odinioară clasată printre diureticele „reci“, cum sînt cicoarea, tufele de fragi, nufărul, măcrișul, în opoziție cu cele „calde“, țelina, mărarul, ceapa și pătrunjelul.

## 72. PĂȘTÎRNAC

*Pastinaca sativa* (varietatea „*edulis*“)

Legumă foarte nutritivă, odinioară considerată ca un aliment de bază. Pe de altă parte, diuretic, antitoxic, antireumatismal și emenagog (reglementează fluxul menstrual). Se recomandă folosirea frecventă în ciorbe.

Supă pe bază de păștîrnac, ceapă și praz este recomandată de G. *Siguret*, în virtutea proprietăților sale diuretice. Persoanele su-puse îngrăsării vor putea să profite de efectele ei.

## 73. PĂTLĂGEA VINĂTĂ (VINĂTA)

*Solanum melongena*

Originară din India, a fost introdusă în Europa în secolul al XV-lea.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 92%; protide 1,3 g; lipide 0,2 g; glucoză 3,5 g la 100 g; minerale (în mg la 100 g) — fosfor 15; magneziu 12; calciu 10; potasiu 220; sulf 15—16; sodiu 5; clor 10; fier 0,5; mangan 0,20; zinc 0,28; cupru 0,10; iod circa 0,002; vitamine (în mg la 100 g) — provitamina A 0,04; B<sub>1</sub> 0,04; B 0,05; C<sub>6</sub>; FP 0,6.

● **Proprietăți:**

- Puțin nutritivă (29 de calorii la 100 g).
- Antianemic.
- Laxativ.
- Diuretic.
- Stimulent hepatic și al pancreasului.
- Calmant.

● **Indicații:**

- Anemie.
- Scrofuloză.
- Constipație.
- Oligurie (insuficiență a secreției urinei).
- Eretism cardiac.

● **Mod de folosire:**

În alimentație; se consumă cu foloș crudă, amestecată în aperitive. Trebuie să fie bine coaptă, căci înainte de maturitate, conține un toxic — solanina, întâlnită deopotrivă în germenii și în părțile verzi ale cartofilor. De subliniat numeroasele preparate culinare la care se pretează.

N.B.

Frunzele pot fi utilizate drept cataplasme emoliente împotriva arsurilor, absecelor, pecinginilor, hemoroizilor.

## 74. PÂTLĂGEA ROȘIE (TOMATA)

*Lycopersicum esculentum*

Originară din Peru, roșia a fost introdusă în Europa de către spanioli, în secolul al XVI-lea. Există numeroase varietăți

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 90%; glucide 4; protide 1; lipide 0,3; acizi organici (malic, pectic, citric...); calciu: fosfor, magneziu, potasiu; sulf... și numeroase oligoelemente — zinc, cupru, fier, bor, iod; vitamine — A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, PP, E, K 100 g de roșie proaspătă pot furniza:

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| — vitamina A—13%              | } din necesarul zilnic al unui adult. |
| — acid folic—5%               |                                       |
| — vitamina B <sub>1</sub> —8% |                                       |
| — vitamina C—33%              |                                       |

● **Proprietăți:**

- Energetic.
- Remineralizant, revitalizant.
- Echilibrant celular.
- Aperitiv.
- Răcoritor.
- Antiscorbutic.
- Antiinfecțios.
- Dezintoxicant.
- Alcalinizant al sîngelui prea acid.

- Diuretic.
- Dizolvent uric.
- Eliminator al ureii.
- Favorizează exonerăția, prin pielea și prin semințele ei.
- Ușurează digestia substanțelor feculante și a amidonului (paste).

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Astenii.
- Impotență.
- Intoxicații cronice.
- Pletoră, stări congestive.
- Hiperviscositate sanguină.
- Arterioscleroză.
- Afecțiuni vasculare.
- Artratism, gută (cf. N.B.).
- Reumatisme.
- Azotemie.
- Litiaze (urinară și biliară).
- Constipație.
- Enterită, stări inflamatorii ale tractului digestiv.

*Uz extern:*

- Acnee.
- Înțepături de insecte.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- În salate.
- Suc (trei pahare pe zi timp de trei săptămâni, o lună), care poate fi amestecat, în părți egale, cu suc de țelină (reconstituent).

*Uz extern:*

- Contra *acneei*: se tamponează cu o felie de roșie, iar a doua zi cu frunze de măcriș strivite. Se lasă să acționeze, de fiecare dată, timp de o jumătate de oră, apoi se spală cu apă rece.

- Pentru prevenirea *acneei*, loțiune cu:

Alcool de 90° . . . . .	40 g
Glicerină de 28° Baumé . . . . .	1 g
Suc de roșii . . . . .	100 g

- *Înțepături de insecte*: să se frece locurile respective cu frunze de roșie strivite.

N.B.

1) Roșia nu conține oxalați, dar are între componente un corp comparabil cu cortizonul. De aceea, convine suferinzilor de reumatism și de gută.

2) O salată de roșii nu trebuie pregătită cu mai multe ore înainte de masă, deoarece își pierde o parte din proprietăți. Dacă în restaurantele din întreprinderi, în sălile de mese și în cantinele școlare este adesea inevitabil, gospodina se va feri de așa ceva la ea acasă.

3) Frunzele de roșii îndepărtează viespile și țânțarii agățate în șirag în camere.

Pentru a scoate petele de cerneală de pe o țesătură albă se freacă bine cu suc de roșie.

5) Compoziția roșiei (*L. Randoin*).

Calorii	g/100 g			mg/100 g							
	P	L	G	P	Ca	Fe	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	A
22 la 100 g	0,9	0,3	4	20	12	0,4	25	0,15	0,07	0,3	0,4

6) *Marinată de fructe* (*S. Dumont — Québec*).

Ingrediente: 6 roșii nu prea coapte, 6 cepe mari albe de Spania, 6 piersici, 6 pere, 2 linguri cu sare, 3 ardei grași mari, 300 g de oțet alb, 5 cești de zahăr pudră, 1 lingură cu mirodenii de marinată.

Tăiați roșiile și cepele în felii. Curățați pielea piersicilor și perelor, tăiați-le în bucăți, curățați pielea fină care acoperă ardeii, puneți totul într-un vas mare smălțuit. Adăugați celelalte condimente având grijă să puneți mirodeniile de marinată într-un săculeț de pinză, ca să le puteți scoate. Puneți să fiarbă pe un foc destul de iute. Stringeți spuma primei fierturi și lăsați să fiarbă vreo douăzeci-patruzeci minute, după gust, la foc moderat. Lăsați să se așeze; o puneți în borcanele sterilizate când s-a răcit. Păstrați borcanele într-un loc răcoros și uscat.

## 75. PĂTRUNJEL

*Petroselinum sativum*

Aliment-medicament ca usturoiul, ceapa, pădăria, morcovul, prazul etc. „Unul dintre cele mai prețioase alimente de securitate pe care natura l-a pus cu generozitate la dispoziția speciei umane“ (*L. Randoin, P. Fournier*).

● **Părți utilizate:** planta întreagă, semințele, rădăcinile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apiol, principiu estrogen (*R. Paris și Quevauviller*); vitaminele A, B, C; fier; calciu; fosfor; magneziu; sodiu; potasiu; iod; cupru; mangan; sulf; clorofilă; diastaze; ulei esențial (pinenă, terpenă, apiol, apelină). Pătrunjelul este de patru ori mai bogat în vitamina C decât portocala, varza și de două ori decât cressonul. La 100 g de pătrunjel proaspăt se socotesc 19 mg de fier, 0,5 mg de mangan, 240 mg de vitamina C, 60 mg de

provitamina A. Cu 20 g de pătrunjel — greutatea unei scrisori — absorbim zilnic 48 mg de vitamina C (la un necesar de 75 mg) și de patru ori mai multă vitamina A decât ne trebuie (12 mg de provitamina A pentru un necesar zilnic de 3—40 mg).

### ● Proprietăți:

*Uz intern:*

- *Stimulent* general și nervos.
- Antianemic, antirahitic, antiscorbutic, antixeroftalmic.
- *Aperitiv*.
- *Stomahic*.
- *Antitoxic*.
- *Depurativ* (antiseptic al singelui, al tubului digestiv și al căilor urinare).
- *Diuretic* (apă, uree, acid uric, cloruri).
- Reglementează menstrele (apiol: Laborde și Mourgues).
- Vasodilatator.
- Regenerator capilar.
- *Stimulent* al fibrelor musculare netede (intestinale, urinare, biliare, uterine).
- Anticanceros (?).
- Vermifug.

*Uz extern:*

- Diminuează secreția lăcrată.
- Rezolutiv (resorbant).

### ● Indicații:

*Uz intern:*

- *Anemie*, creștere, tulburări ale nutriției.
- *Astenie*.
- Lipsă de poftă de mâncare.
- Dispepsie, flatulentă, putrefacție intestinală.
- Vicii ale singelui, pleură, celulită.
- Fibre intermitente, infecții.
- *Reumatisme*, gută, *menstre dureroase*.
- Hepatism.
- Nervozitate.
- Atonie a vezicii biliare.
- Stări cancerose (?).
- Paraziți intestinali.

*Uz extern:*

- Leucoree.
- Contuzii.
- Plăgi, înțepături de insecte.
- Oftalmii.
- Nevralgii.
- Pistrui.



## ● Mod de folosire:

### *Uz intern:*

— *Decoct*: 50 g de semințe sau de rădăcini la 1 litru de apă. Se fierb cinci minute, se infuzează cincisprezece. Două cesti pe zi (înainte de mese): *reumatisme, litiază urinară, oligurie, tulburarea menstrelor, paludism*.

Contra *oxiurilor*: într-un ibric cu apă se fierbe o mină de pătrunjel, una de țelină, una de violete. Se va bea dimineata, pe nemîncate.

— Contra anumitor *diarei*: se fierbe, la foc domol, 25 g de rădăcină de pătrunjel + 10 g de scoarță de stejar + o mină de boabe de linte. Se strecoară și se bea cîte o ceașcă, dimineata și seara, pînă la vindecare.

Contra *beției*: se fierb într-un litru de apă, pînă se reduce la jumătate:

Pătrunjel . . . . .	50 g
Coajă de grep (grefrut) . . . . .	1 g
Coajă de portocală . . . . .	1 g.

Se îndulcește și se ia o linguriță dimineata, pe nemîncate

*Apiol* (ulei extras din semințe uscate de pătrunjel): 0,20 - 0,40 g pe zi, în capsule gelatinoase, cu cîteva zile înainte de data menstrei (medical).

### *Uz extern:*

— *Decoct* de semințe (100 g la litru) în instilații vaginale, în leucoree.

— Suc + alcool de 70°, în părți egale, contra *nevralgiilor*, să se aplice cu degetul pe traseul nervului, pe gingii, pe față (nevralgii dentare) Flaconul trebuie păstrat bine astupat.

Contra *oftalmului*: suc proaspăt (1 sau 2 picături, de două sau de trei ori pe zi).

— Frunze strivite:

a) pansament antiseptic și cicatrizant contra *plăgilor*, rănilor, în țepăturilor de insecte.

b) aplicate pe sîni, opresc lactatia; contra *mastitelor*.

c) macerate în rachiu, aplicate pe locurile cu contuzii.

Contra *pistruiilor* și a erupțiilor de pe față: loțiuni de două ori pe zi cu suc și cu o infuzie de pătrunjel.

Pentru *curățirea tenului*: spălături, dimineata și seara, timp de o săptămînă, cu un decoct căldut de pătrunjel (o mină de pătrunjel la o jumătate de litru de apă; se fierbe 15 minute).

## Pentru gastronomi

### Colier de miel Geneviève

Luați două bucăți de „colier de miel“ (carnea de la ceafă și de pe omoplații mielului), de persoană, precum și usturoi, pătrunjel, ulei de măsline, două gălbenușuri și făină:

1) Șase linguri cu ulei de măsline într-un vas de tuci cu toarte și capac. De îndată ce s-a încălzit, rumeniți bucățile de carne (să nu

se înnebrească). Le scoateți din vasul de tuci și le puneți pe un taler dinainte pregătit.

2) Preparăm între timp o căpătină întreagă de usturoi (nu numai un cațel de usturoi) și o *mină plină de patrunjel*, trecut prin mașina de tocat legume.

3) Turnați amestecul obținut în vasul de tuci. Amestecați totul în ulei, la foc domol, timp de 3-4 minute. Adaugați faina amestecată în prealabil într-un castronș cu apă. Continuați s-o amestecați. Când sosul s-a legat omogen, puneți bucățile de miel în vasul de tuci, cât mai pe lat, ca sosul să le acopere pe trei sferturi. Acoperiți cu capacul și lăsați să fiarbă, la foc încet, timp de o oră și jumătate pînă la două ore.

4) Și iată *secretul reușitei* în vasul de servit, încălzit în prealabil, puneți două galbenușuri de ou și subiați-le cu sosul din cratiță. Adaugați o lingură de unt proaspăt, amestecînd mereu. Acoperiți totul și serviți la masă.

## 76. PEPENE GALBEN

### *Cucumis melo*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 95, materii azotate 0,60; materii grase 0,11, materii extractive 3,72, celuloza 0,33, cenăși 0,24, zahăr 1,05—6%; vitamina A, B, C.

● **Proprietăți** (valoare alimentară aproape nulă);

- Răcoritor
- Aperitiv.
- Laxativ.
- Diuretic.
- Regenerator al țesuturilor.

● **Indicații:**

- Anemii.
- Tuberculoză pulmonară.
- Constipație, hemoroizi.
- Oligurii.
- Litiază urinară.
- Gută, reumatism.
- Temperamente bilioase.
- Îngrijirea tenului.

● **Contraindicat** diabeticii, enteriticii, dispepticilor

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

— Fructul ca atare, la începutul mesei. Sarea și piperul îl fac mai digestiv și mai puțin laxativ.

### Uz extern:

- Cataplasma cu miez peste arsurile ușoare și peste inflamații.
- Îngrijirea *tenului uscat*: se spală fața în fiecare seară cu următorul amestec:

Apă distilată . . . . .	} în părți egale
Lapte proaspăt nefiert . . . . .	
Suc de pepene . . . . .	

### N.B.

- 1) Fructele verzi când ajung la mărimea unei nuci, se mănincă murate în oțet, la fel ca și castravecii.
- 2) Semănțele fac parte, alături de cele de bostan alb, de dovleac și de castravete, dintre cele *patru mari semințe reci*. Se pregătesc din ele emulsii alinătoare, calmante și pectorale.
- 3) Compoziția pepenului galben (*L. Randoiu*):

Apă . . . . .	95%
P (g) . . . . .	0,60
L (g) . . . . .	0,11
G (g) . . . . .	3,72
Calorii . . . . .	30
Vitamina A . . . . .	25 la 3 000 U.I.
B (mg) . . . . .	0,03
C (mg) . . . . .	1,05 la 2
P (mg) . . . . .	30
Ca (mg) . . . . .	20
Fe (mg) . . . . .	0,4

## 77. PEPENE VERDE

*Cucurbita citrullus*

### ● Proprietăți:

- Depurativ.

### ● Mod de folosire:

- De consumat la începutul meselor.

## 78. PIERSICĂ

*Prunus persica*

### ● Principalii constituenți cunoscuți (cf. N.B.).

Prin distilarea fructului copt se obține o *esență* conținând eteruri, linalol, acizi formic, acetic, valeric, caprilic, acetaldehidă, purpuroi cadinenă.

● **Proprietăți:**

- Energetic.
- Stomahic.
- Diuretic.
- Laxativ ușor.

● **Indicații:**

- Dispepsii.
- Hematurii.
- Litiaze urinare.

N.B.

1) Pentru îngrijirea tenului, piersicile strivite au fost totdeauna mult folosite de către femei.

2) Florile piersicului sînt sedative, antispasmodice, laxative. Frunzele lui sînt vermifuge, iar cataplasmele cu frunze au fost preconizate contra cancerelor ulcerate.

3) Compoziția piersicii (pentru 100 g parte comestibilă (*L. Randoiu*)).

	g/100 g						în mg																
	cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	▲
Proaspătă	52	86	0,5	0,1	12	1,4	7	22	3	3	230	10	8	0,40	0,02	0,05	0,66	0,002	5 la 8	0,03	0,05	0,90	0,30
Cu sirop	70	80	0,4	0,1	17	0,4		14					5	0,40					3 la 5	0,01	0,01	0,70	

79. **PINION DULCE** (specie de pin cu sămînță comestibilă)

*Pinus pinea*

Fructul pinionului dulce miezul seminței este așezat la baza solzilor conului, într-o coajă dură.

● **Principalii constituenți cunoscuți ai miezului din simbur:**

Apă . . . . .	5,49
Substanțe albuminoide . . . . .	31,81
Zahăr . . . . .	5,89
Ulei . . . . .	45

● **Proprietăți și indicații:** foarte nutritiv.

Odnioară contra paralizilor, a lipsei de vlagă, a tuberculozei și a afecțiunilor pulmonare.

În prezent consumat sub formă de dulciuri.

*Citrus aurantium dulcis*

Originară din China și cultivată ulterior în toate țările în care se pretează această cultură, portocala cunoaște cel puțin o sută de varietăți.

● **Principalii constituenți cunoscuți (pulpa, miezul):**

Apă . . . . .	90
Glucide . . . . .	4,6
Hidrați de carbon . . . . .	1
Acizi . . . . .	2,5
Protide . . . . .	0,7
Cenușe . . . . .	0,5
Celuloză . . . . .	1

Vitamine: C (50—100 mg la 100 g de suc). Citricele sînt printre cele mai bogate în vitamina C; de notat că doza zilnică necesară unui adult este evaluată la cea 75 mg, vitaminele B, C<sub>2</sub> (protectoare vasculară), caroten sau provitamina A.

Săruri minerale: calciu, potasiu, magneziu, fosfor, sodiu; oligoelemente — fier, cupru, zinc, mangan, brom.

Acizi: malic, tartric, citric.

Esența cojii conține: citral, limonen (90%).

Fructele imature conțin hesperidină, auranтурă, acid aurantianic, o esență.

● **Proprietăți:**

— Unul dintre cele mai bune fructe de iarnă, suplinind *carențele vitaminice* (antiscorbutic), foarte nutritiv.

— Aperitiv.

— Remineralizant (ajută la fixarea mineralelor).

— Tonic muscular și al sistemului nervos.

— Antiinfecțios.

— Întărește capacitatea de apărare naturală.

— Antitoxic.

— Răcoritor.

— Digestiv.

— Ocrotitor vascular.

— Antihemoragic și fluidifiant sanguin.

— Diuretic.

— Laxativ.

— Regenerator celular și al tegumentelor.

— Coaja — febrifugă.

● **Indicații:**

*Uz intern:*

— Creștere, convalescențe, îmbătrînire.

— Anemie.

— Anorexie.

- *Demineralizare, scorbut.*
- *Astenii (fizică și intelectuală).*
- *Hepatism.*
- *Dispepsie, flatulențe.*
- *Tendințe hemoragice (fragilitate capilară).*
- *Tromboză, hiperiscositate sanguină (Klein) și sindroame însoțitoare (vertige, amorțirea membrelor, algii precordiale).*
- *Infecții diverse, prevenirea și tratamentul bolilor infecțioase*
- *Stări febrile, infecțioase, paludism.*
- *Intoxicații.*
- *Stomatite, gingivite.*
- *Dermatoze, eczeme.*
- *Se recomandă diabeticilor (100 g de portocale curățate de coajă, conțin mai puține elemente glicogenice decât 10 g de piine)* (*A. Martinet*).

*Uz extern:*

- *În tratarea pielii și a mucoaselor (prevenirea ridurilor)*

## ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

### 1) Fructul.

2) *Sucul* (50 mg de vitamina C la 100 g de suc, la nevoie — să ne amintim că nevoile unui copil în vitamina C depășesc 500 mg pe zi) *Sucul trebuie consumat proaspăt, când se detectează repede. Două sau trei pahare pe zi, înainte de mese.*

— *Sugarilor.*

— *Sugarilor hrăniți artificial: 1—3 lingurițe zilnic*

— *Contra gripei, răcelilor.* Un suc de portocală (sau de lămie) — două lăcuți de zahăr — 1 pahar de rim — apă clocotită. Se bea la culcare.

— *Obstativitate* se face timp de 10 minute cu 0,5 l de apă caldă și trei lăcuți de zahăr. Se adaugă 2 linguri cu miere, și se pun din nou la clocot. Se bea la fiecare 2 ore. Se repetă până se răcească. Se iau trei pahare în fiecare zi.

3) *Jeluri* la mâncare; înainte de a mânca pentru tulburări gastrice, intestinale, hepatice.

4) *Crăciun* pentru răceli, gripă, tuse, convalescențe gripale, infuzie cu:

Daim-sos . . . . . 15 g

Coji de portocală uscate . . . . . 40 g

A se fierbi în apă până când cojile au scăpat de ulei. Se adaugă de la început 100 g de zahăr. După 15 minute se adaugă apă caldă, în care un pahar sa dizolve 100 g de zahăr. Se fierbe încă 15 minute și se așteaptă o săptămână. Învechindu-se, devine mai bun.

1 lingură de cafea cu coji uscate pentru o ceașcă de apă fierdă. Lăsați să se infuzeze timp de 20 minute. *dieta*

*Contra constipației:* punem la fiert coaja unui portocal proaspăt, timp de o jumătate de oră. Adăugăm apă și o lingură de Lem. După douăzeci de minute adăugăm apă ușor încălzită cu zahăr (20 g

de litru). Lăsăm să se usuce coaja pe o farfurie. O vom mânca a doua zi dimineața, pe stomacul gol (efectul ține totodată de un proces mecanic și colalog (care ușurează evacuarea bilei).

*Uz extern:*

- *Îngrijirea tenului:* aplicarea miezului timp de 10-20 minute tonifică, relaxează și întârzie apariția ridurilor.

Acțiune comparabilă cu a fragai, piersicii, pepenului galben.

După demachiaj, o deprindere folosită constă în aplicări, cu palma mîinii, a miezului de fructe zdrobite pe față, pe gît, pe umeri.

*N.B.*

1) Cojile de portocale și de lămii pot fi insirate pe o frînghiută și uscate la cuptor, sau la soare; le păstrăm apoi într-o cutie metalică. Ele vor servi la aromatizarea prăjiturilor, a compoturilor (cu condiția ca fructele să nu fi fost stropite cu insecticide).

2) *Încălțămîntea și poșetele de piele* își recapătă strălucirea, dacă le frecăm cu o coajă de portocală și cu o cîrpă moale.

3) Pentru îndepărtarea moliiilor, să agățăm în dulapuri o portocală înțepată în cîteva cuișoare.

## 81. PORUMB

*Zea maïs*

Numele provine de la *Zea Francisco Antonio*, botanist de origine bască, născut la Medellin, în Columbia, în 1766 (mort în 1822). A fost, între alții, director al Grădinii botanice din Madrid și titular al catedrei de botanică (1805). Prin cariera lui politică a ajuns vice-președinte al Marii Columbii.

Originar din America Centrală porumbul este, de asemenea, numit griul de Turcia. Cultivat în lumea întreagă, este consumat din belșug în țările meridionale. Conține mături azotate, grase, hidrați de carbon, săruri minerale, calciu, fosfor, fier, vitaminele B, E.

**Foarte hrănitor, energetic, reconstituent**

Moderator al tiroidei.

Decoctul boabelor: 50 g la litrul de apă (fierte o oră) este foarte hrănitor.

Făina de porumb servea odinioară, în Franche Comté, la preparatul „terciunilor”, un fel de supă (îngroșată) cu care nu mai sîntem obișnuiți.

*N.B.*

Învelișul știuletilor este utilizat la confecționarea saltelelor.

*Uleiul de porumb*

Este uleiul unui germen care trebuie obținut prin simplă presiune: randament — 15 pînă la 40%.

Conține:

- acizi grași nesaturați (85—90%);
- mononesaturați, mai ales oleic;
- polinesaturați, acid linoleic (circa 50%);
- acizi grași saturați (10—12%), mai ales palmitic și stearic, cu urme de acizi arahidic și miriotic;
- vitamina E.

Bogat în acizi grași polinesaturați, uleiul de porumb se opune energic creșterii colesterolului în sânge.

*Doză medie:* 2 linguri de supă la seculare și înainte de masa de seară, vreme de câteva săptămâni sau de câteva luni.

## 82. PRAZ

*Allium porum*

(Din aceeași familie cu usturoiul și ceapa).

Există mai multe varietăți de praz, printre care prazul galben d. Pontou, prazul scurt de Rouen, prazul lung de iarnă

● **Părți folosite:** frunzele, rădăcinile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamine B, C; fier; calciu; fosfor; magneziu; sodiu; potasiu, mangan; sulf, siliciu; esență sulfo-azotată; mucilagii; celuloză.

● **Proprietăți:**

- Tonic al sistemului nervos, foarte digestibil.
- Constructor
- *Diuretic uric.*
- Laxativ (mătura intestinului).
- Antiseptic.

S-a putut spune că, datorită sărurilor lui alcaline, o cură de praz echivală cu o cură la Vichy. Apa în care se fierbe prazul are proprietăți comparabile: 3-4 de litri sau 1 litru pe zi, timp de 3 săptămâni (foarte diuretic).

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Dispepsii.
- Anemie.
- Reumatisme, artrită, gută.
- Afecțiuni urinare.
- Azotemie, insuficiență renală.
- Obezitate.
- Ateroscleroză.

*Uz extern:*

- Abcese.
- Furuncule.



- Cistite.
- Retenție de urină.
- Hemoroizi.
- Bătăături și întărituri.
- Înțepături de insecte.
- Plăgi.
- Îngrijirea tenului.

## ● Mod de folosire:

### *Uz intern:*

- Crud, tăiat foarte subțire, în salată, amestecat cu alte crudități.
- Decoct de praz, supe, apa în care a fiert prazul.
- Rădăcini pisate, puse în lapte: *vermifug*.  
10 g de rădăcin. macerate zece zile într-un litru de vin alb un pahar în fiecare dimineață (*azotemie*).

### *Uz extern:*

- Suc de lapte sau zeamă de lăptos cu unt și sare, se aplică pe plăgi.
- Suc de miez de pine dau o bătăie care grăbește colectarea în *abcese* și *furuncule*.  
Contra furunculelor: cataplașa cu părțile albe ale prazului, zdrobite în foarte puțină apă îndulcită, pentru obținerea unei paste.
- Contra *retenției de urină* și a *cistitelor*: se fierb la foc domol șase fire de praz acoperite cu ulei de masline. Se aplică pe partea de jos a abdomenului, calde.
- Contra *bătăturilor* și a *ocurilor întinse*: se pune la macerat în orice timp de douăzeci și patru de ore, o mână de praz: se aplică noaptea cu partea umedă. Calozitatea se va coji. Se repetă, dacă este nevoie (tehnică analoagă cu a rețetelor cățărătoare).
- Contra *înțepăturilor de insecte*, cu o căpățină de praz, tăiată în două, frecăți bine (după ce ați extras acul). Usturoiul și ceapa dau aceleași rezultate prompte.
- Contra *plăgilor*, frunza de praz constituie un pansament anti-septic și cicatrizant.

## N.B.

1) Este bine să puneți la uscat frunze de praz într-un cuptor nu prea cald, să puteți face cu ele oțet în timpul iernii. Puteți, de asemenea, să le păstrați în congelator.

Supa de praz cu cartof este una dintre cele mai delicioase.

Adăugați la oala care fierbe pe masă de gatit, mustățile prazului (rădăcinile). Va fi o supă extra...

2) Contra *curei de lemn*, zilele care urmează după ospeteli prilejuate de urcături, supă de ceapă sau supă cu varză sau bulion de praz.

## 83. PRUNĂ

*Prunus domestica*

- **Principalii constituenți cunoscuți:** mucilagii; vitaminele B, C.

	<i>Proaspătă</i>	<i>Uscată</i>
Apă . . . . .	82	29
Zahăr . . . . .	3,5	44
Hidrați de carbon . . . . .	4,5	19
Acizi . . . . .	1,5	3
Albumine . . . . .	0,5	2
Cenuși . . . . .	0,6	1,5
Celuloză . . . . .	6	

Vitaminele B, C, în cantitate discretă (1 mg<sup>0,6</sup> de vitamina C); destul de bogată în vitamina A.

Fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, mangan

- **Proprietăți:**

- Energetic.
- *Stimulent nervos* și regenerator al nervilor.
- Diuretic.
- Laxativ.
- *Dezintoxicant*.
- Decongestionant hepatic.

- **Indicații:**

- *Astenie*
- Anemie.
- *Surmenaj*.
- Gută, reumatism.
- Ateroscleroză.
- Constipație.
- *Intoxicație alimentară*.
- Hepatism.
- Temperamente bilioase.

- **Mod de folosire:**

— Fructul: consumat dimineața pe nemâncate și înaintea mesei.

— Sucul (pentru o acțiune mai intensă): 1 pahar înaintea celor trei mese.

— Contra *constipației*: mîncăți, dimineața, pe stomacul gol, prune proaspete cu piine de secară.

## PRUNĂ USCATĂ

- **Proprietăți:**

- Foarte nutritivă.
- *Tonic al sistemului nervos*.
- Laxativ

### ● Indicații:

- Sportivi, copii.
- *Regimuri hipozotate*: recomandat, dat în băgăci sau în zaharuri și hidrați de carbon, pentru reumatism, guta și arterioscleroză.
- *Surmenaj*.
- *Constipație*.
- Hemoroizi.
- Temperamente bilioase.

### ● Mod de folosire:

- Compoturi.
- *Contra constipației*: mîncare de seară, pe stomacul gol, prune proaspete cu oține de secară. Adăugați suc de morcovi tăți de lămie la compot în timpul fierberii. Mîncati prune uscate în fiecare dimineață, pe stomacul gol. La culcare, mîncati o jumătate. În cursul dimineții și al după-amiezii, beți două pahare cu apă.

N.B

Franzele prului sînt diuretice, laxative, febrifuge, vermifuge.  
*Utilizare*: 25—30 g la litrul de apă, în decoct.

## 84. RIDICHE NEAGRĂ

*Raphanus niger*

### ● Părți folosite: rădăcina (suc).

### ● Principalii constituenți cunoscuți: rafanoli (esență sulfurată); vitaminele B, C; tocoferol.

### ● Proprietăți:

- *Colecistochinetic* (provoca golirea vezicii biliare) (L. Loeper și J. Loeper).
- *Antiscorbutic* (unul dintre cei mai puternici).
- Tonic respirator.
- Stimulent al celulei hepatice.
- Aperitiv și digestiv.
- *Diuretic*.
- Antialergic.
- Sedativ nervos.

### ● Indicații:

- *Litiază biliară (Grumme) și urinară*.
- Colecistite.
- Dispepsii.
- *Insuficiență hepatică, ficat colonial*.
- *Afecțiuni pulmonare* (abat de Kneipp), bronșite cronice, astmă

- Tuse convulsivă
- Gută, reumatisme, artrite cronice (*Schrader*).
- Rahitism.
- *Alergi*
- Scorbut
- Eczeme (*dr. R. Verjat*)

● **Mod de folosire:**

- **Crudă, în aperitive.** — 50 g pe zi (100—400 g, după *dr. Grunne*, în cazurile de litiază biliară).
- Extract apos stabilizat în glicerină: 10—40 cm<sup>3</sup> pe zi
- Căta de de se face băutură sirop preparat în modul următor: așezați într-un vas de pământ straturi alternante de rondele de ridiche și de zahăr ca să se usuce. A doua zi veți constata că s-a format un sirop abundent. Puteți să se linguri pe zi (din acest sirop), pe care le adăugați în celelalte băuturi. Siropul acesta este, pe de altă parte, unul dintre cele mai bune fortificanți care se pot da unui copil care nu crește bine sau unui adolescent oboșit.

## 85. RIDICHE ROZĂ

*Raphanus sativus*

● **Principali constituenți cunoscuți:** vitaminele B, C, P; rafanol; iod; magneziu; sulf.

● **Proprietăți:**

- Aperitiv
- Antiscorbutic
- Antirahitic
- Antiseptic general
- Drenor hepatic și renal.
- Pectoral.

● **Indicații:**

- Inapetență.
- Scorbut
- Rahitism, demineralizare
- Fermentații intestinale.
- Hepatism, icter.
- Litiază biliară
- Artrită, reumatism
- Afecțiuni pulmonare (bronhite, astm)

● **Mod de folosire:**

- În alimentație (cf. *ridiche neagră*).

Important este să nu se arunce la gună gresala sa aruncăm frunzele de ridiche, ele trebuie conservate împreună cu rădăcina, în aperitive. Pe lângă rădăcină care conține numeroase elemente utile, sporesc digestibi-

litatea ridichi. În sfârșit, un mic secret: puneți frunze de ridiche în ciorbele dumneavoastră și așteptați felicitările, care nu vor întârzia să apară.

## 86. RODIE

*Punica granatum*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 84,20; materii azotate 0,59; materii grase 0,15; materii zaharoase 10,10; materii extractive 1,76; celuloză 2,91; cenuși 0,29; taninuri; elemente amare

● **Proprietăți:**

- Tonicardiac.
- Tenifug.
- Astringent.

● **Indicații:**

- Astenie.
- Tenie.
- Dizenterii.

N.B.

— Sucul rodiei, căruia i s-a adăugat miere, picurat în nări, pare să frîneze dezvoltarea polipilor.

## 87. REVENT (Rubarbă)

*Rheum officinale* sau *Rheum palmatum* și *Rheum rhaiponticum*

1. *Rheum officinale*

Deja cunoscut de chinezi de milenii pentru virtuțile sale purgative, apoi de greci și de romani, reventul ajunge în țările noastre, pare-se, în Evul Mediu. Este cultivat în Franța în anumite regiuni din Drôme și din Isère pentru rizomul său folosit în scopuri medicinale. Indicațiile pulberii de revent s-au extins încetul cu încetul

● **Principalii constituenți cunoscuți:** acizi — oxalic, galic, cinamic, glucozid, tanic; amidon; fier; magneziu; vitaminele B, C

● **Incompatibilități:** tanin, emetic, apă de var.

● **Proprietăți:**

- Tonic amar (reconstituent) și antianemie
- Astringent în doze slabe.
- Aperitiv.
- Colagog.
- Antiputrid.
- Răcoritor.

— *Purgativ* în doze suficiente, efectul fiind urmat de constipație; nu se administrează timp îndelungat  
 — *Vermifug* (efectele sale congestive îl fac contraindicat celor cu hemoroizi).

● **Indicații:**

- *Anemie, atonie generală.*
- *Inapetență.*
- *Atonie gastrică.*
- *Hepatism.*
- *Constipație.*
- *Parazitoze intestinale.*
- *Diarei cronice.*
- *Dizenterii cronice.*

● **Contraindicații:** hiperclorhidrie, hemorazi, guta, hidaza oxalică.

● **Mod de folosire:**

— Infuzie: 20 g la 1 litru de apă. Fierbem și lăzăm 20 de minute.

O ceașcă înainte celor două mese principale (stimulent)

— *Praf:* casete (capsule) de 0,25 g. O casetă la începutul celor două mese principale, timp de 10 zile (tonic, antianemic, stimulent al digestiei).

— *Praf:* 2 g cu miere, ca purgativ și vermifug.

— *Extras* (pilule de 0,10 sau 0,20 g). 0,10—0,50 g, ca tonic, 0,50—1 g ca purgativ.

— *Sirop:* 10—50 g (laxativ).

— *Sirop compus* (din cicore), laxativ pentru copii. Li se dau 1—3 lingurițe pe zi.

— *Mixtură aperitivă și stomahică:*

Tinctură de nucă vomică	} 5 g
Tinctură de revent	
Tinctură de anason-stelat . . . . .	
aa qsp 30 ml.	

20 de picături în puțină apă înainte celor două mese principale.

— *Casete tonifiante, antianemice:*

Protoxalat de fier . . . . .	} ana 0,10 g, pentru o casetă;
Bioxid de mangan . . . . .	
Pudră de revent . . . . .	

— o casetă la sfârșitul celor două mese principale, timp de 10 zile. Se reia după trei săptămâni.

În concluzie, această terapie este, recușcută, corectă și nu are nici un număr de precauțiuni pentru evitarea efectelor secundare benigne, dar neplăcute. N-am observat niciodată nici cel mai infim efect nociv, la dozele semnalate mai sus.

## 2 *Rheum rhaponticum*

Este varietatea cultivată în grădini, în scopuri alimentare. Din cele vreo douăzeci de specii cunoscute în prezent, este singura, în afară de cea precegentă, care își va găsi locul aici.

Originară din țările asiatice, ea se găsește pe tot teritoriul Franței. Tigele ei servesc la prepararea unor excelente compoturi și dulcețuri.

Proprietățile tigelor fiind comparabile cu proprietățile rizomilor de *rheum officinale*, indicațiile sale sînt aceleași, ca și contraindicațiile. Dar eu încă nu am întîlnit niciodată nici cel mai mic inconvenient.

În schimb, frunzele nu trebuie niciodată consumate. Ele conțin toxice care pricinuesc grave accidente, printre care și cazuri mortale (ca urmare a mîncărilor sub formă de „spanac“, de exemplu).

## 88 SECARĂ

### *Secale cereale*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** hidraț. de carbon; materii azotate; saruri minerale (fier, calciu)

#### ● **Proprietăți:**

- Fluidifiant sanguin
- Antisclerotic.
- Energetic
- Construcător

#### ● **Indicații:**

- Hiperviscozitate sanguină
- Arterioscleroză
- Afecțiuni vasculare.
- Hipertensiune.
- Recomandată sedențarilor.

#### ● **Mod de folosire:**

- Piine de secară

Decoct cu 50 g de semințe la 1 litru de apă (răcoritor, emolient, laxativ).

N.B.

— Arterioscleroza, maladiile cardiovasculare sînt rare sau inexistente la populațiile care consumă cu regularitate piine de secară

## 89. SFECLA

### *Beta vulgaris cicla*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, C și fier.

● **Proprietăți și indicații:**

— Legumă răcorită are, laxativă, diuretică. Se consumă coaptă, singură sau cu roșii. Putem s-o adăugăm, în cantitate mică, în preparatele din crudități.

— Contraindicată diabeticilor (?)

— Decoctul ei (25 la 50 g la litrul de apă) are efecte favorabile în inflamațiile arborelui urinar, constipație, hemoroizi, dermatozes.

Pe cale externă, frunzele fierite, transformate în cataplasme, sînt bune sîcse drept cataplasme peste hemoroizi, arsuri, abcese, eriteme, tumori.

## 90. SFECLA ROȘIE

### *Beta rubra (sau beta vulgaris rapa)*

Pe lângă varietatea aceasta care intră în alcătuirea alimentației omului, mai există altele denumite sfeclă fuanta, destinată vitelor, și sfecla de zahăr, din care se extrage zahăr și alcool. Toate trei provin din beta comună având-o de pe tărîmurile Mediteranei și ale Atlanticului.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C, PP; zahăruri din belsug; potasiu, magneziu, fosfor; rubidiu; siliciu; var; fier; cupru; brom; zinc; mangan; acizi aminați — asparagină, betaină, glutamină.

● **Proprietăți și indicații:**

— Foarte nutritivă și energetică, sfecla roșie este aperitivă, răcoritoare, și ușor digerabilă.

Se recomandă în anemii, denumirea așilor, nevrosilor, acoperătrivă contra nevritelor, a tuberculezei și chiar a cancerului (prof. Ferenczi — Ungaria). Foarte folosită are în timpul epidemiilor de gripă. Ea este contraindicată diabeticilor. Se consumă în genere coaptă. Dar este preferabil s-o adăugăm crudă, trecută pe o răzătoare fină, în salatele de crudități. Se recomandă zilnic un pahar de suc de sfeclă, pur sau într-un amestec, creme de oală etc.

Unii o folosesc drept cafea *hygiene*. Curățăm sîmbetele, le tăiem în rondelle de circa 3—4 cm grosime, le punem să se usuce la soare, pe o leasă de nucle, sau într-un curent de aer, înstrate ca mărgelele. Le prăjim în cuptor. Apoi le spargem și le măcinăm într-o mașină de măcinat cafea. Praful obținut îl păstrăm într-un recipient de lemn. „Cafeaua” aceasta se îmbunătățește pe măsură ce se învește.



N.B

1) Sfecla roșie este al doilea element vegetal apreciat pentru bogăția lui în potasiu, după drojdia de bere.

2) „Rosul de sfeclă” este un aditiv tolerat sub numărul E 162.

3) Aceste precizări aparțin dr. Guierre, căruia i-ar face plăcere, ca anumite proprietăți medicinale să fie precizate prin verificări riguroase și controlabile.

## 91. SMOCHINĂ

*Ficus carica*

Unul dintre fructele cunoscută din antichitate, egiptenii îl utilizau în terapeutică.

Principalul produsător este Asia Mică (Smirna), Irak, Africa de Nord, R.S.F. Jugoslavia, Italia, Spania, sudul Franței.

Din punct de vedere comercial, se disting cele galbene sau smochine grase, cele albe sau mai subțiri, și cele violete sau medicinale.

În Franța există numeroase specii: smochina de la Argenteuil, de la Marseilia, smochina neagră (le la Bordeaux), Belone violete, cuculele.

	Proaspătă	Uscată
Apă . . . . .	84,8	
Materii azotate . . . . .	0,79—1	4—5,20
Materii grase . . . . .	0,10—0,30	1—2,10
Glucide . . . . .	15,70—18	62—79,94
Celuloză . . . . .	1,23	8,06
Cenușe . . . . .	0,71	4,70

— Fier, mangan, calciu, brom

— Vitaminele A, B, PP, C.

— *Latex*: conținând o lipodastază (analog sucului pancreatic), o amilază și o protează.

— *Acizii*, un principiu (element) iritant în stadiul verde. 100 g de smochine proaspete dau 100 de calorii — 100 g de smochine uscate: 250 calorii

### ● Proprietăți:

- Foarte nutritivă și digerabilă.
- Tonifiantă (recomandată sportivilor).
- Laxativă.
- Diuretică.
- Pectorală.
- Topic emolient.

### ● Indicații:

*Uz intern:*

Recomandată copiilor, adolescenților, convalescenților, bătrânilor, sportivilor, femeilor însărcinate.

— Astenie fizică și nervoasă

- Iritații gastrointestinale (gastrite, colite).
- Constipație.
- Stări acute febrile.
- Inflamații urinare și pulmonare.

**Uz extern:**

- Angine, inflamații ale gâtului (stomatite, gingivite)
- Abcese, furuncule, plăgi atone.

## ● Mod de folosire: *fructul*.

**Uz intern:**

— *Decoct*: 40 -120 g de smochine la litrul de apă: contra bronșitelor cronice, a guturaiurilor prelungite, a laringitelor, a traheitelor. Recomandată ca dietă hidrică în stările febrile

— *Dulcețuri, compoturi*: excelent (medicament) pentru diabetici, pentru constipații.

**Remedii contra constipatiei:**

1. Se fierb într-un castronac cu lapte trei sau patru smochine proaspete, tăiate în patru, cu vreo douăsprezece stafide; amestecul se ia dimineața, pe nemîncate.

2. Puneți la muiat, toată noaptea, în puțină apă, șase smochine spălate în prealabil cu apă căldută. Se vor mîca a doua zi, dimineața, pe nemîncate.

— Ca suc sau pisate, pentru sugari.

— *Băutură de casă* (foarte folosită la țară, acum cîincizeci de ani): se pun într-un butoiuș 1 kg de smochine, cîteva grăunțe de ienupăr și 10 litri de apă și se lasă la macerat o săptămîna. Se trage în sticle. Băutura este gata în 5—6 zile.

**În plus:**

Rămurele fragede în decoct, laxativ pentru copii și dururile.

— *Infuzie de frunze*: 25—30 g la litru de apă, contra tusei și a tulburărilor circulatorii. Emenagog cu cîteva zile înainte de menstră.

**Uz extern:**

— *Decoctul* arătat mai sus, în gargare (argîță) și spălături de gură (pentru inflamații ale gingiilor).

— *Cataplasme maturative*: smochine fierte în apă ori în lapte, tăiate în două și aplicate pe furuncule, abcese, arsuri și abcese dentare.

— *Contra negilor și bătaților*: se tăie rămurele tinere (de smochin) și se tamponează negii și bătațurile, dimineața și seara, cu sucul lăptos care se scurge din ele. Sucul fructelor are același proprietăți.

**N.B.**

1) La cei din vechime, latexul smochinului era folosit la prepararea brînzeturilor. Îl întrebunțau deopotrivă la trăgezirea cîrnii (ca papierul din Africa).

2) Smochina face parte, cu migdala, stafida și aluna, dintre cei „patru cerșetori“ (vezi migdala, N.B.).

3) Frunzele smochinului curată perfect crătițele și diverse utensile.

4) Compoziția smochinei (pentru 100 g):

	cal.	apă	P	L	C	sare	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	A
Proaspătă	80	79	1	0,1	18	1	10	30	16	5	285	21	38	1,5	0,25	0,06		5	0,06	0,05	0,50	0,05
Uscată	275		4,2	1	62		34	116	55	17	983	72	170	3	0,86	0,35	0,35		0,16	0,12	1,70	0,09

## 92. SOIA

### *Soja hispida*

Originară din Asia, de la 1739 acclimatizată în Franța, unde primele culturi mari nu datează decât din 1932. Interesul alimentar (pe care îl prezintă) a făcut să i se spună uneori plantă miraculoasă. Numeroși chinezi vegetarieni o consumă la fel ca strâbunii lor.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** protide (cca. 40% față de 15—20% în carne); lipide (12—25% față de 1—4% în carne); glucide (10—15%), săruri minerale - calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, sulf; vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D, E, F; diastaze; lecitină înrudită cu aceea a gălbenușului de ou; rășină; celuloză

Cazeina soiei se înrudește cu cazeinele animale

#### ● Proprietăți:

- Aliment complet și foarte digestibil.
- Constructor de primul ordin (mușchi, oase, nervi).
- Energetic viguros.
- Remineralizant.
- Echilibrant celular

#### ● Indicații:

- Completare a alimentației mai ales la copii, la surmenați, la demineralizați, la nervoși.

#### ● Mod de folosire:

- Boabe ori făină, se pretează la preparatele cele mai variate. Folosirea ei ar trebui generalizată.

— „Laptele de soia“ este ferit de germenii patogeni. Se pregătește înmuiind boabele în apă timp de treizeci și șase de ore (150 g pentru un litru). Se separă lichidul de partea mîloasă care se reia pentru o nouă pulverizare și care se amestecă din nou cu lichidul. Se pritocește și se filtrează. Laptele acesta trebuie consumat în douăzeci și patru de ore.

— Uleiul de soia.

N.B.

1) Făina de soia este de patru ori mai bogată în azot decât făina de grâu și de douăzeci de ori mai bogată în materii grase. Este de trei pînă la cinci ori mai puțin bogată în hidrați de carbon, ceea ce face din ea un produs mai bine echilibrat.

2) Cu soia putem pregăti o masă completă și succulentă, de pildă meniul acesta care comportă piine, fidea, file, rognon (rinichi) cu

Tablou comparativ al acizilor aminați ai soiei și ai cărnii pentru 100 g, L. Baudoin)

	Soia	Carne de vită
<b>Esențiali</b>		
Izoleucină	2,5 g	1,0 g
Leucină	3,5 g	1,5 g
Lizină	2,9 g	1,6 g
Metionină	0,6 g	0,5 g
Fenilalanină	2,3 g	0,3 g
Treonină	1,8 g	0,8 g
Triptofan	0,6 g	1,2 g
Valină	2,4 g	1,0 g
<b>Neesențiali</b>		
Acid aspartic	5,6 g	1,8 g
Acid glutamic	8,5 g	2,8 g
Alanină	1,9 g	1,9 g
Arginină	3,3 g	1,2 g
Cistină	0,8 g	0,2 g
Histidină	1,1 g	0,7 g
Prolină	3,1 g	0,9 g
Serină	3,0 g	0,8 g
Tirozină	1,4 g	0,6 g

Cifrele acestea sînt incontestabil în favoarea soiei.

maioneză, perișoare, escalop, jambon fiert în aburi, soteuri, germeni în salată, prăjitură și cafea. Acest dejun de propagandă, organizat în 1962 de către M. H. Vergnaud (secretar general al Institutului agricol și industrial al soiei la Paris), nu conținea decât soia.

3) Valoarea protidelor (sau a proteinelor) depinde în mare măsură de acizii aminați *esențiali* care le alcătuiesc (esențial înseamnă că organismul nu poate sintetiza aceste compari indispensabile, pe care trebuie, deci, să i le furnizăm). Ea este direct proporțională cu proporția acestor acizi aminați și multe protide duc lipsă de unul sau de mai mulți din acești constituenți. Protidele soiei conțin toți acizii aminați necesari, în proporție aproape ideală.

Să reamintim numele acizilor aminați esențiali: izoleucina, leucina, licina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul, valina

### Uleiul de soia

Boaba de soia furnizează circa 12—25% ulei:

Acest ulei conține:

— Acizi grași nesaturați (85%):

mononesaturați: acidul oleic (25%—35%),

polinesaturați: acidul linoleic (40%—50%), linolenic (2%—10%), arahidonic (urme, dar conținutul cel mai ridicat dintre toate uleiurile).

— Acizi grași nesaturați (10%—15%): stearic, palmitic, arahidic, lignoceric.

Bogăția uleiului de soia în acizi grași polinesaturați și prezența acidului arahidonic îi asigură puternice proprietăți *hipocolesterolemiante* (F. Decaur). Unii bolnavi constată reducerea colesterolului după trei săptămâni de tratament.

### 93. SPANAC

#### *Spinacia oleracea*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** săruri minerale din belșug; la 100 g: 510 mg de sodiu, 375 de potasiu, 49 de calciu, 37 de fosfor, 37 de magneziu, 29 de sulf, 0,60 de mangan, 0,45 de zinc, 0,13 de cupru, iod, arsenic; vitamina B, C; caroten, B<sub>9</sub> (*acid folic*), B<sub>12</sub>; clorofilă; spinacină (arginină, lizina); mucilagu; glucide (7 g); protide (2 g); lipide (mai puțin de 0,50 g) Cît despie fier, conținutul lui este — contrar a ceea ce s-a spus adesea — mijlociu: 2—5 mg la 100 g, în vreme ce alte alimente conțin pînă la 15 mg (dr M. Astier-Dumas).

● **Proprietăți:**

- *Remineralizant* de mare valoare.
- Antianemic, antiscorbutic.
- Tonicardiac
- Activator al secreției pancreatice (spinach sekretin).
- Anticancer (?).
- „Mătura“ căilor digestive.

(Pentru doctorul Ch. Davenport, care a trăit 111 ani: „Bună dispoziție, respirație adîncă și spanac din belșug“).

● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Anemie.
- Convalescență
- Scorbut.
- Senescență.
- Rahitism, creștere.
- Astenie fizică și nervoasă.
- Cancere (?).

*Uz extern:*

- Arsuri, pecingini, plăgi atone.

● **Mod de folosire:**

*Uz intern:*

- *Crud*, de preferință în salată și în crudități.
- Un pahar de vin de Bordeaux + 1/5 de suc de spanac (convalescență, senescență).

— 1 pahar de suc (1 mină de spanac + o mină de cresson), în fiecare dimineață, în depresiunile fizice și nervoase.

— *Semințe* în infuzie: 5–10 g de cească (constipație).

*Uz extern:*

Frunze fierte în ulei de măsline: în cataplasme contra arsurilor, pecinginilor, plăgilor atone.

● **Contraindicații:** hepatism, reumatism, artratism, piatră, inflamații gastrice sau intestinale (din cauza oxalaților de potasiu și de calciu). De notat că spanacul conține 700 mg de acid uric la suta de grame, ceea ce îl autorizează, în cantități chibzuite, la hiperuremici.

*N.B.*

Apa de la fierberea spanacului ține locul lemnului de Panama pentru spălarea linilor negre.

## 94. SPARANGHEL

*Asparagus officinalis*

Originalar din sudul Europei, sparanghelul sălbatic sau umbra-ie-purelui, crește spontan în diverse regiuni ale Franței (Rhône, sudul Loirei, de exemplu). Varietăți cultivate: sparanghelul din Argentineul, sparanghelul verde, alb cu vârful violet, ... (era cultivat încă de pe vremea grecilor și romanilor).

● **Principalii constituenți cunoscuți:** (cifre aproximative după locul de cultură și după înălțimea plantei): apă (90–95%) — glucide (1,70 la 3,50%) — lipide (0,10 la 0,15%) — protide (1,60 la 1,90%) — celuloză (0,65 la 0,70%) — vitaminele A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C — mangan, fier, fosfor, potasiu, calciu, cupru, fluor, brom, iod, ... asparagină, metilmercaptan (care dă urinei mirosul ei caracteristic), ...

### ● Proprietăți:

- Depurativ.
- Diuretic.
- Drenor hepatic și renal, al intestinului, al plămînilor și al pielii.
- Remineralizant.
- Fluidifiant sanguin.
- Calmant al eretismului cardiac (excitație nervoasă).
- Determină o scădere a glicozuriei.
- Laxativ.

### ● Indicații:

- Astenii fizice și intelectuale, convalescențe.
- Anemii.
- Demineralizare.
- Insuficiență hepatică și renală.

- Litiază urinară.
- Artratism, gută, reumatisme.
- Bronșite cronice.
- Dermatoze (anumite eczeme).
- Vîscozitate sanguină.
- Palpitații.
- Diabet.

#### ● Mod de folosire:

Ca multe legume: în stare crudă, trecut prin răzătoare în aperitive sau sub formă de suc.

N.B.

Sparanghelul este contraindicat în cistită și, pentru unii, în reumatismul articular acut. De fapt, autorii nu sînt de acord în toate privințele: deci unii prescriu sparanghelul artriticoilor și chiar pentru litiazele renale, alții — pare-se mai numeroși — preconizează prudența în aceste cazuri, sparanghelul iritînd epitelul renal. Pe de altă parte, bogat în purine (24 mg la 100 g — *Lederer*), leguma aceasta trebuie să fie consumată cu moderație de către bolnavii de gută. *Guierre* avea dreptate reamintind cuvintele lui *P. Oudinot* „cu condiția de a fi deconcentrat în două ape, sparanghelul poate fi admis artriticoilor și micilor renali“.

### 95. SPECIE DE VARZĂ CU RADĂCINA-TUBERCUL, COMESTIBIL (*Rutabaga*)

Varietate de *Brassica napus*

Comparabilă cu napul.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** calciu; magneziu; mangan; sodiu, fier; potasiu, fosfor; siliciu, esență sulfuroasă

#### ● Proprietăți:

- Diuretic.
- Remineralizant.
- Anticancer (?).

#### ● Mod de folosire:

- În ciorbe.
- Răzuită în salata de crudități.
- În „saramură“ (varză acră) (dezinfectant intestinal).

N.B.

Pentru mulți dintre compatrioții noștri născuți înainte de 1940, cuvîntul rutabaga este de ajuns să evoce o perioadă dureroasă în cursul căreia populația, practic înfometată, datorită ocupației ger-

mane, a trebuit să se mulțumească, timp de patru ani, cu această palcă oaciferă, cu atât mai insipidă cu cât nu exista nici unt, ca să i se adauge la fierbere.

Rutabaga este totuși un excelent aliment. Dacă va fi pregătit, cit de cit, cu pricepere, va cunoaște un succes legitim, dovedindu-se un mare prieten al sănătății.

## 96. STRUGURE

### *Vitis vinifera*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** analiza varietății *pinceau negru* (Girard și Linder, 1895)

	<i>Pulpă</i>	<i>Piele</i>	<i>Stmberi</i>
Apă . . . . .	72,92	64,23	30,45
Zahăr fermentabil . . . . .	23,51		
Cremă de tartru . . . . .	0,52	0,92	
Acid tartric liber . . . . .	0,29		
Acid malic și alții . . . . .	0,29		
Materii azotate . . . . .	0,38		
Materii nedozate . . . . .	1,80		
Materii minerale . . . . .	0,15	2,09	1,81
Lignoase insolubile . . . . .	0,43	32,43	53,19
Acizi liberi . . . . .		0,36	
Acizi volatili . . . . .			0,76
Tanin . . . . .		1,16	3,50
Ulei . . . . .			7,69
Materii rășinoase . . . . .			2,60

În cenuși: potasiu (62<sup>0</sup>); mangan; calciu; magneziu; sodiu; oxid de fier și de magneziu; clor; siliciu (2,182<sup>0</sup>); acid fosforic (17<sup>0</sup>); iod; arsenic.

Foarte bogat în vitamine: A (50 u %); B (200 u %); mai puțin în vitamina C; Factori vitaminici P, substanțe protectoare vasculare, favorabile acuității vizuale.

Conține 120—150 g de zaharuri la 1 kg (glucoză și levuloză), direct asimilabile.

Strugurele negru conține un colorant: enocianina, care este un tonic. Comparatie cu laptele uman:

	<i>Lapte</i>	<i>Sucul strugurelui</i>
Apă . . . . .	87	75—83
Materii azotate . . . . .	1,5	1,7
Materii minerale . . . . .	0,4	1,3
Zahăr . . . . .	11	12—30

De aceea, pentru Herpin, sucul strugurelui este un „fel de lapte vegetal”.

Valoarea calorică importantă: peste 900 calorii la kg.



### ● Proprietăți:

- Foarte digest.
- *Energetic* muscular și nervos.
- *Remineralizant*.
- *Antitoxic* (drenor organic).
- Stimulent și decongestionant hepatic.
- Răcoritor.
- Colagog.
- *Diuretic*.
- Laxativ (și antiputrescibil).
- Reintineritor cutanat (uz extern).

### ● Indicații:

- *Anemie, convalescențe, demineralizare.*
- Sarcină (ca banana, cireașa, fraga, coacăza, para, mărul).
- *Surmenaj, astenie.*
- Sporturi de rezistență.
- Stări acute, febrile.
- Congestia ficatului și a splinei.
- Temperamente bilioase și sanguine.
- *Artrism, reumatism, gută, litiaze.*
- Pletoră, obezitate.
- Nefrite, azotemie, edeme.
- Intoxicații.
- Tulburări ale hipertensiunii
- Tulburări digestive (dispepsii).
- *Constipație, enterită.*
- Dermatoze (eczeme, furunculoză).
- Îngrijirea tenului.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

Să se spele cu atenție strugurele în apă curgătoare, din cauza sulfatului de cupru pe care îl conține după stropirea viei.

1. *Cură de struguri:* 1 kg—2 kg pe zi (700—1 400 g de suc); de consumat exclusiv. Diuretic, laxativ, eliminator al acidului uric, provoacă o hipersecreție biliară. Indicat dispepticilor, constipaților, litiazicilor biliari și urinari, artriticiilor, deopotrivă contra intoxicațiilor cronice mercuriale și saturnale, contra dermatozelor, a hemoroizilor și a anumitor tuberculoze pulmonare (*H. Leclerc*).

Pentru *H. Leclerc*, cei mai buni struguri sînt varietatea de struguri șasla de la Fontainebleau, pineau, petit gris, *pineau* negru de Bourgogne, *pineau* alb, *morillon* (negru), riesling, galben din Jura.

— *Obezitate:* două zile din zece, să se consume exclusiv struguri (1,200 kg pe zi).

— *Dezintoxicare:* 3 păhărele de suc (must) în fiecare zi, între mese.

2. *Strugurina:* dulceața în care strugurele servește ca excipient — de mere, pere și de gutui, este laxativă.

3. Sucul rezultat înainte de maturitate (*verju*) este răcoritor, folosit în stările febrile, ca și contra anghinelor, stomatitelor și hemoptiziilor.

4. *Mustul*: sucul de strugure copt este diuretic și laxativ.

5. *Stafida*, curățată de simbur, are în mod vădit aceleași virtuți ca boabele proaspete. În plus, este foarte energetică și înzestrată cu proprietăți de îndulcire și pectorale. Indicată de afecțiunile pulmonare, traheale, renale, vezicale, hepatice.

5. *Seva de primăvară* (lacrimile viței de vie): 1 linguriță de cea dimineața, contra litiazelor urinare, biliare și a pietrelor.

6. *Uleiul din simbur de strugure*: extracția unui ulei, din simburii de struguri, datează, în realitate, de la începutul secolului al XIX-lea; acest corp gras n-a fost studiat decât în cursul ultimului război mondial.

Analiza a evidențiat bogăția în acizi grași polinesaturați (circa 85%) și în factori vitaminici E. De aceea, acest subprodus al exploatarea vinicole este preconizat de unii autori în dietetica hipercolesterolemiciilor și a persoanelor atinse de afecțiuni cardiovasculare. Compoziția uleiului de simbur de struguri este stabilită la temperatura obișnuită. O fierbere de două sau de trei ore, la o temperatură nu prea înaltă, nu aduce, pare-se formarea niciunui produs toxic.

#### *Uz extern:*

— Sucul în loțiuni pentru față, aplicate cu ajutorul unui tampon de vată. Se lasă să se zvînte zece minute și se spală cu apă în cîrpită, în care s-a pus un pic de bicarbonat de sodiu.

— Seva primăverii în comprese, pe plăgi (ciatizant); în celelalte contra oftalmiilor.

— Pentru camuflarea *încea-unțurii*: folosiți preparatul obținut punînd la fiert 4 g de sulfat de fier în 250 g de vin roșu. Înmuia pieptenul cu care ne pieptănăm cîteva minute în fiecare zi, timp de cincisprezece-douăzeci de zile. Lăsăm părul să se zvînte în aer. Se reia tratamentul de două ori pe săptămînă.

#### *Vinul*

În ceea ce privește „sucul fermentat al viței“ adică *vinul*, se știe că, în multe cazuri nu merită complimentul lui Pasteur, care făcea din el „băutura cea mai igienică“. Vinurile sînt prea adesea falsificate — ceea ce nu mai este un secret pentru nimeni — și elementele chimice încorporate dezechilibrează flora microorganică normală, îndeosebi drojdiile care contribuie la calitățile organoleptice ale acestor băuturi și dăunează virtuților alimentare cît și celor medicinale, odinioară recunoscute în vinurile „cinstite“.

Vinul alb (de calitate, bineînțeles) are deopotrivă proprietățile lui specifice, mai cu seamă în privința diurezei. Sînt unii cărora le creează o stare de nervozitate, dar există alții cărora le favorizează somnul, e adevărat mai rar. Timp de secole, vinul alb a servit ca bază macerajilor terapeutice vegetale. Este, dealtfel, mereu actual cu rădăcina de gențiană (sau ghințură), cu rădăcinute de praz, un tratament a cărui eficacitate am putut o observa în anumite excese de urée (30 g de rădăcinute la un litru de vin alb sec... (vezi praz).

Unele persoane nu suportă berea sau ceaiul de tei (care poate provoca insomnii), altele se simt prost după o jumătate de pahar de vin. Singura atitudine chibzuită este să se abțină de la ceea ce

le poate face rău. Pentru altele, a bea via în cantitate moderată nu poate fi decât favorabil echilibrului celular și psihic: în acest ultim caz, vinul se comportă — e o părere personală — ca un anti-stress. Nu este necesar să exagerăm doza, ca să nu cădem, într-o buna zi, în alcoolism. „Cei din antichitate divinizară beția”, reamintește *Max Léglise* în cartea lui, „*O mișcare în deus-tarea marilor vinuri*”. El nu ține, cum nu țin nici eu, la această permanență, divinitățile schimbînd de altfel, treptele scarii, ca să fie, în zilele noastre, înlocuite cu una singură, — a „banului”. Dar consideratule lui, nu lipsite de poezie, îmbogățesc sufletul și mintea.

În toate domeniile, continuă cercetările care, în mod necesar, ne îmbogățesc cunoștințele. Medicii londonezi *M. E. Jennings* și *J. M. Howard* au publicat, în 1980, concluziile lui: ingestia vinului micșorează riscul apariției infarctelor. Cum am spus mai sus, în ceea ce mă privește, eu văd binefăcerea unei deconectări față de contrarietățile repetate ale vieții moderne, — care nu sînt totdeauna familiarizate. Pentru autorii citați, efectul acesta favorabil, s-ar datora conținutului vinului în crom<sup>1</sup>, căci la populațiile occidentale există un deficit cronic de crom, în legătură pare-se cu consumarea zahărului rafinat. Morțile persoanelor decedate de infarct conțin mai puțin crom decât ale indivizilor uciși în accidente de circulație. Conținutul țesuturilor în crom, descrescînd cu vîrsta, se pare că persoanele în vîrstă, bautoare de apă, ar fi inspirate dacă ar începe să bea și vin, pentru a elimina o cauză posibilă de afecțiune coronariană.

Da! Dar atenție la excese, căci nu merită să mori de ciroză! Vedeți cum ne pîndesc capcanele la toate colțurile: abținerea la ciroza alcoolică poate cauza un cancer al ficatului, favorizînd o regenerare hepatică prea brutală (dr. *Tadao Unuma*, Societatea japoneză de hepatologie, Tokyo — citat de „*Tribune Medicale*” din octombrie 1980). Din 66 de cirozi alcoolici internați în spital, 46 continuaseră să bea, iar 10 au făcut un cancer hepatic (22%). Dintre cei 20 care încetaseră să mai bea, 19 au făcut un cancer, deci 95%. (E nevoie de trei sau de patru ani).

În concluzie, este necesar să știm să bem, să știm ce bem, să știm să devenim cumpățiți la timp, fără să schimbăm cu brutalitate macazul, factorul unui foarte supărător dezechilibru, uneori cu urmări funeste.

## ● Rețete:

### *Dulceață de struguri*

Ingrediente: 200 g de zahăr pentru 500 g de fructe. Spălați, curățați boabele, zvîntați-le. Presărați-le cu zahăr, puneți-le într-un vas de pămînt (strachină) și lăsați-le să se macereze pînă a doua zi. Apoi puneți-le la fiert la foc încet. De la fierbere, socotiți o oră la coacere. Amestecați din cînd în cînd. Curățați spuma în mai multe rînduri, scoțînd semințele care plutesc la suprafață. Siropul

<sup>1</sup> Spre marea mea rușine — peste care voi încerca să trec — nu cunosc nimic despre acest metal în afară de ce ne spune dicționarul *Larousse*: în-deosebi că a fost descoperit în 1797, de către chimistul francez *Vauquelin*, (n.a).

trecut printr-o strecurătoare fină, adică 29° la areometru (pentru măsurarea densității unui sirop). Puneți dulceața în borcane, etichetați-le și acoperiți-le calde.

### **Stafide și nucii cu alcool**

Amestecați într-un borcan 550 g de stafide de Smirna la 100 g de găoace verzi din nucile anului respectiv. Adăugați 100 g de zahăr. Acoperiți conținutul cu un alcool de calitate. Înșurubați capacul și lăsați borcanul, fără să umblați la el o lună de zile.

## **97. ȚELINĂ**

### *Apium graveolens*

Este vorba de țelina cultivată (*Apium graveolens*)

#### ● **Părți utilizate:** ramurile, căpățina.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C; minerale și metaloizi: magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, C esență (anhidrida sedanonică), conină, tirozină, acid glutamic...

#### ● **Proprietăți:**

*Uz intern:*

- Aperitiv.
- Stomahic.
- Tonic al sistemului nervos și general
- Stimulent al suprarenalelor.
- Remineralizant.
- Răcoritor.
- Antiscorbutic.
- Depurativ, regenerator sanguin.
- Antipaludic.
- Diuretic.
- Antireumatical.
- Drenor pulmonar și hepatic.
- Antiseptic.
- Remediu al obezității.

*Uz extern:*

- Cicatrizant.

#### ● **Indicații:**

*Uz intern:*

- Inapetență.
- Digestii lente.
- Astenie, surmenaj, convalescențe, insuficiențe suprarenale.
- Nervozitate.
- Demineralizare (tuberculoză).

- Scrofuloză.
- Impotență.
- Febre intermitent.
- Reumatisme, gută.
- Litiază urinară, colici nefretice.
- Afecțiuni pulmonare.
- Hepatism, icter.
- Obezitate, surplus.

*Uz extern:*

- Plăgi, ulcere, cancere, anghine, degerături.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

Crudă, în salată, țelina cu sos de maioneză cu muștar și usturoi (vă va atrage feliții, dacă veți include 14 de măr pentru 3/4 de țelină).

— În ciorbe.

— Fiartă (foarte digestă).

— Zeama de țelină-ramuri, o jumătate de pahar pe zi vreme de cinsprezece-douăzeci de zile, pentru cure intensive (reumatisme), 200 g pe zi în trei prize, în intervalul dintre accesele palustre (friguri).

— Supă (sau decoctul) de frunze 30 g la litru (sau de guli: 50 g la litru).

*Uz extern.*

— Zeamă cicatrizantă, în loțiuni sau comprese pe plăgi, ulcere, cancere, în gargare și spălături de gură, contra ulcerărilor gurii, anghine, stingere vocală.

— Contra degerăturilor, decoct de tije sau de căpățina ori cojile de căpățină — 200 g la litru de apă. Se fierb 1 oră. Bai de picioare de zece minute cîte de calde se pot suporta, de trei ori pe zi. Apoi stergeți picioarele și feriți-le de aer. Am avut ocozia să constatăm în mai multe rinduri eficacitatea acestui tratament, fapt confirmat de diverși corespondenți.

*N.B.*

1) Vom pune la uscat în cuptor frunze, nervuri groase (de frunze), căpățini (în felioare de 1 cm) pentru a le utiliza iarna în ciorbe. Congelatorul poate, de asemenea, să fie pus la contribuție.

2) În Franche-Comté, țelina trece drept sportiv al vigorii sexuale.

## 98. SALSIFI (ȚIȚA-CAPREI)

*Tragoponon pratensis*

● **Principalii constituenți cunoscuți:** hidrați de carbon; insulină (ca anghinarea, cicoarea sălbatică, napul porcesc); compozee recomandată diabeticilor.

### ● Proprietăți:

- Nutritiv și digestibil.
- Drenor sanguin și cutanat.
- Decongestionat hepatic și renal.

### ● Indicații:

- Astenii, surmenaj, creștere.
- Dermatoze.
- Diabet.
- Gută, reumatism.

### ● Mod de folosire:

*Uz intern:*

- Crud, în salate.

Fiert

— Decoct: 35—50 g de rădăcini tăiate pentru un litru de apă  
Se fierbe 1/2 oră. Trei cești pe zi, între mese.

- Apa în care a fiert salsifiul: aceleași utilizări.

*Uz extern:*

- Sucul este folosit contra negilor.

## 99. USTUROI

*Allium sativum*

În calitatea sa de condiment și medicament, usturoiul este cunoscut din antichitate. Încă de atunci era „medicamentul de bază al țăranilor” lui Galen. Egiptenii l-au ridicat la rangul de divinitate. Muncitorii care au clădit piramidele purtau zilnic un câțel de usturoi pentru virtuțile lui tonifiante și antiseptice. A fost considerat ca un panaceu la evrei, la greci și la romani.

Crește în mod spontan în Spania, Sicilia, Egipt, Algeria. . în Franța este cultivat.

● **Părți utilizabile:** bulbul (căpățîna) în bucătărie, în diverse preparate medicinale, ca și *esența* lui . pe care eu, unul, n-am prescris-o niciodată fiind agresivă atît marelui tubul digestiv al celui care-l folosește, cît și pentru raturile farmacistului (își transmite mirosul caracteristic la tot ce-l înconjură).

● **Principalii constituenți cunoscuți:** glucozidul sulfurat, uleiul volatil, amestec de sulfură și de oxid de aliu aproape în stare pură (*Wertheim*), sulf, iod, siliciu, feculă... două principii antibiotice (alicina și garlicina, *L. Binet*), alostatine I și II cu acțiune puternică asupra stafilococului...

Compoziția lui, după *Randouin* și *col* (la 100 g):

Calorii . . . . .	138,00
Apă . . . . .	63,00
Protide . . . . .	6,70
Lipide . . . . .	0,10
Glucide . . . . .	28,00
Celuloză . . . . .	1,00
Zinc . . . . .	1,00
Mangan . . . . .	1,30
Vitamina C . . . . .	18 mg
Vitamina B . . . . .	0,18

(Curios, sulful, foarte important, nu se menționează aici).

### ● Proprietăți:

*Uz intern:*

— *Antiseptic intestinal și pulmonar* (esența se elimină parțial prin plămân).

— *Bacteriostatic și bactericid* (un intern și extern: *Torotsev* și *Filatova*).

— *Tonic* (comparat cu chinina)

— *Stimulent general (cardiotonic)* și al organelor digestive

— *Stimulent operator.*

— *Hipotensor* (vasodilatator al arteriolelor și al capilarelor, după *Loeper*) în cazul hipertensiunii

— *Încetinitor al pulsului.*

— *Antispasmodic.*

— *Reechilibrant glandular.*

— *Antiscorbutic* (are vitamina C, acidul uric, fluidizant sanguin)

— *Diuretic.*

— *Antigutos, antiartritic.*

— *Aperitiv.*

— *Stomatice* (activează digestia alimentelor mucilaginoase și viscoase).

— *Carminativ*

— *Vermifug* (*Hipocrate, Dioscoride, Galen,* .)

— *Febrifug.*

— *Preventiv al cancerului* (*A. Lorand*)

*Uz extern:*

— *Coricid.*

— *Vulnerar* (vindecă rănilor)

— *Antiparazitar.*

— *Antalgic* (sedativ, calmant).

— *Rezolutiv* (resorban).

— *Tonic general.*

## ● Indicații:

### *Uz intern:*

- Profilaxia și tratamentul bolilor infecțioase (epidemii gripale, tifoidă, difterie).
- Diaree, dizenterii (Marcovici).
  - Afecțiuni pulmonare: bronșite cronice, tuberculoză (Cuguilere), cangrenă (Loepper și Lemaire), gripă, guturaiuri
  - Astm și enfizem (modificator al secrețiilor bronhice).
  - Tuse convulsivă (H. Leclerc).
  - Astenie, slăbiciune generală.
  - Spasme intestinale.
  - Atonie digestivă.
  - Hipertensiune arterială (Pouillard)
  - Oboseală cardiacă
  - Anumite tahicardii.
  - Spasme vasculare, tulburări circulatorii.
  - Varice, hemoroizi.
  - Dezechilibrări glandulare.
  - Arterioscleroza, îmbătrânirea țesuturilor (prof. H. Thiersch).
  - Surplus (pletoră), hipercoagulabilitate sanguină
  - Reumatisme, gută, artritism.
  - Oligurie.
  - Edemul gambelor.
  - Hidropizie.
  - Litiază urinară.
  - Blenoragie.
  - Lipsa poftei de mâncare.
  - Digestie anevoioasă.
  - Flatulență.
  - Paraziți intestinali (ascarizi, oxiuri, tenia)
  - Prevenirea cancerului (prin acțiune lui anuputridică intestinală, — explicație în stadiul actual al cunoștințelor noastre).

### *Uz extern:*

- Bătăături și negi, întărituri.
- Plăgi, plăgi infectate, ulcere.
- Scabie, chelbe.
- Otalgii, nevralgii reumatismale.
- Surditate reumatismală.
- Înțepături de viespi, de insecte.
- Abcese reci (fără inflamație), tumori albe (artine tuberculoase cronice, cu inflamarea țesuturilor), chisturi.

## ● Mod de folosire:

### *Uz intern:*

- Usturoi în salată și consumarea în mod obișnuit (de preferință crud).
- Unul sau doi căței de usturoi în fiecare dimineață (gută, sănătate generală) și zilnic, la mese;



- Sistem recomandabil: seara, se toacă mărunt doi căței de usturoi cu câteva fire de pătrunjel și se adaugă câteva picături de ulei de măsline; a doua zi de dimineață se face o tartină pentru micul dejun (de preferință cu piine de seară);

— Tinctură de usturoi cu 1 50: 10—15 picături, de două ori pe zi (maximum 30 de picături pe zi), în cure discontinue de câteva zile.

— *Alcoolatură din bulbul proaspăt*: 20—30 de picături de două ori pe zi (bronșită cronică, emfizem, tuse convulsivă, hipertensiune);

— *Contra paraziților intestinali*: 3—4 căței de usturoi (treceți prin răzătoare), într-un vas cu apă clocotită sau cu lapte. Se lasă să se macieze toată noaptea. Se bea a doua zi dimineață, pe nemîncate, timp de 3 săptămîni; sau 25 g în decoct timp de 20 de minute, într-un pahar de apă sau de lapte. După pahare pe zi timp de 3—4 zile, la apusul lunii. Să se reinnoiască în fiecare lună (3 luni).

*Contra teniei*: să se treacă prin răzătoare căței unei căpățîni mari de usturoi și să se clocotească 20 de minute în lapte. Se bea în fiecare dimineață, pe nemîncate, pînă la expulzarea viermului (Să nu se mănince nimic înainte de prînz).

— Suc de usturoi. 20 g în 200 g de lapte călduț, pe nemîncate (*vermifug*).

— *Sirop vermifug*

căței de usturoi pisați  
apă în clocot

500 g  
1 litru

- Se lasă să se infuzeze o oră și se strecoară, se adaugă 1 g de zahăr. Se bea 30 pînă la 60 g dimineață, pe nemîncate (2—3 linguri de supă).

● Pentru a neutraliza mirosul usturoiului, să mestecăm la gură 2 sau 3 boabe de cardamom, câteva grăunțe de anason sau de chimen, de cardamom (specie de plantă din India) (*H. Leclerc*), un măr sau un fir de pătrunjel.

*Uz extern:*

- Usturoiul prut, cu grăsime și cu ulei, dă un unguent numit *muștarul diavolului*, resorbant al *tumorilor albe*.

— *Dezinsecția păgîtor, a ulceratilor*: soluția sîcului de usturoi 10% cu 1—2% alcool — sau comprese cu oțet de usturoi (30 g de usturoi ras, macerat 10 zile în 1/2 litru de oțet);

— *Rîie, cheib*: frecți cu următorul amestec: o parte de usturoi și două de ulei camforat. Sau spalături cu un decoct de usturoi (6 căței de usturoi la 1 litru de apă);

— *Slăbiciune generală și astenie*: amestec cu două părți de ulei camforat și cu una de usturoi, frecți (reumatisme), de-a lungul coloanei vertebrale;

— *Contra surdității de origine reumaticală*: se introduce în ureche, în fiecare seară un tampon de vată îmbibat în suc de usturoi amestecat cu ulei;

- *Contra otalgilor* (dureri de urechi), se introduce în ureche o țesătură subțire (destul de lungă ca să poată fi scoasă) conținând o jumătate de grăunte de usturoi ias, amestecat cu ulei

- *Coricid* (bătăture, negi, porțiuni de țesături întărite): 1 Se piscază un cățel de usturoi, se aplică seara o cataplasma proaspătă, ocrotind, printr-un plasture, pielea sănătoasă. Rezultatele apar în mai puțin de 15 zile; 2. Se aplică un cățel de usturoi cald, copt în cuptor, de mai multe ori pe zi (ocrotind pielea sănătoasă); 3. Se taie o rondelă de usturoi, se aplică pe bătătura și se fixează. Se repetă dimineața și seara;

- *Înțepături de viespi*, și diverse insecte, se extrage acul și se freacă cu o bucată de usturoi (același lucru cu ceapă, praz, salvie...)

## N.B.

1) Usturoiul nu convine persoanelor atinse de dermatite, peelinguri, de afecțiuni ale stomacului și ale intestinelor, femeilor care alăptează (alterează gustul laptelui, și dau colici sugarilor) Este contraindicat în sindroamele congestive pulmonare, tuse cu sânge, tuse seci și puternice, friguri (*H. Leclerc*).

2) După o vechi datină, cățele de usturoi așezate într-un săcutor fixat la gâtul pacientului sau aplicați și menținuți pe buric, sînt vermifugi și prevențivi ai bolilor infecțioase. Procedeeul, aparent bizar (care îi va face să suridă pe pseudo-scientiști împotonați cu gulerul scortșos al omniștintorilor, este eficient. Explicația: extraordinara putere de pătrundere a esenței prin tegumente.

3) Cîteva căpățîni de usturoi, pisate pentru *cataplasma*, pot înlocui făina de muștar. Procedeeul este deopotrivă folosit în anumite *reumatisme*, pentru obținerea unei flictene.

4) În anumite regiuni (în sud indonezilor), usturoiul se folosește sub formă de supozitoare pentru a-i întări pe copii.

5) În febra tifoidă s-a recomandat tratamentul următor: se înfășurau picioarele bolnavului cu ajutorul unei cataplasme cu usturoi trecut prin răzătoare, la care se adăugau ceapă și uizici pisate.

6) În 1914, s-au făcut experimente la Metropolitan Hospital din New York pe mai mult de o mie cazuri de tuberculoză. Din cele 76 de modalități de tratamente vegetale aplicate, rezultatele obținute cu usturoiul au fost cele mai bune.

7) *Tinctură de usturoi* (preparare):

căpățîni de usturoi . . . . . 50 g  
alcool de 60° . . . . . 250 g

Se curăță căpățîncele, se taie usturoiul în bucăți și se pune, timp de 10 zile, la macerat în alcool, agitîndu-l frecvent. Apoi se stoarce și se filtrează.

Utilizare: *antiseptic, vasodilatator și hipotensiv*, antisclerotic, anti-reumatismal, antiastmatic (în acest ultim caz, cîtușă picături pe o bucată de zahăr în momentul crizei).

8) *Cîteva precizări suplimentare*

Usturoiul este desigur unul dintre alimentele-medicament cele mai studiate, empiric, clinic, științific.

Dintr-o excelentă monografie a dr. G. Guere („Viola naturala”), am extras o seamă de noțiuni, uneori uitate:

A. Dr. Cuguillière a publicat, în 1929, o carte în editura Maloine: *Vindecarea tuberculozei prin usturoi*. Artă medicală trebuind în mod obligatoriu să îmbine nuanțe, e sigur că un clinician cu excepția unor sindroame bine cunoscute s-ar fi inspirat vrînd să trateze o boală printr-un singur produs. În general, tratamentele sinergice sînt necesare. Dar aici ni se dovedește că usturoiul are un cuvînt greu de spus. Am sub ochi o notă despre serul vegetal anti-tuberculos al dr. Cuguillière datînd, în mod cert, de acum 40 sau 50 de ani. Compus din usturoi, din oxid de calciu de origine vegetală în stare coloidală, dintr-o polisuifură de azot, din sucul extrins din plante crucifere, totul într-o soluție glicerinată, produsul acesta este destinat injectării pe cale hipodermică profundă, dar poate fi și ingerat sau dat ca spălatură, de pastrat. Toate atitudinile acestor stări, într-adevăr, logice.

Numeroase experimentări pe bovine au fost efectuate, până la examinări anatomo-patologice practicate încă din 1904. Comunicările la Academia de Medicină s-au făcut din 1908. Printre cercetători, în cităm pe Dujardin Beaucatz, Loeper, Forester, Robin Natter, Iseovesco, H. Marten-Roux (din Bichat), Roye din Barcelona, veterinarii Faure și Guittard etc., nume mari, pe care medicul le cunosc.

În domeniu acesta, toate tratamentele au fost neglijate în folosul sănătății moleculei noi care duc mai mult la dezastre decît la vindecări (cf. statisticile la demne de crezare). Terapiile naturiste ar trebui reabilitate de urgență.

B. Efectul *apoglicemicant* al usturoiului experimentat de animale ale lui Rioppe (1933) sunt destul de concludente.

C. Acțiunea *anticoncerc*: autorii sînt de acord asupra efectului preventiv. *Nigelle* subliniază experiențele practicate în S.U.A. (Ohio), s-au făcut șoarecilor injecții cu celule proaspete de sarcom. În prealabil principala usturoiului fusese administrată la un anumit număr de șoareci, care au rezistat efectelor inoculării astfel încît, după 180 de zile de observație, șoarecii mai erau în viață, în timp ce animalele netratate cu esență de usturoi au murit după 16 zile.

După expunerea tuturor noțiunilor, va trebui să ne reamintim că usturoiul este atît de activ, încît trebuie folosit cu moderație, în funcție de toleranța personală. Nu trebuie să cadem în gresala celor care cred că „pentru că se face mai bine”, se pot înmulți dozele prescrise cu 5 sau 10, uneori chiar cu mai mult. Dozele „de atac” nu sînt nici ele mai indicate în fitoterapie, pie decît în chimoterapie. Să ne mai aducem aminte, de asemenea, că dincolo de un anumit prag, efectele dăunătoare devin nure sau chiar se invertează.

## ● Citeva rețete folositoare:

### 1. Rețetă culinară: supă de usturoi

Luaiți cîte un catel de usturoi, de persoană și pîlăci într-o cratiță cu puțină apă, că care și piper. Puneți cratița la foc mic. Cînd catelii de usturoi sînt bine fierți, striviți-i cu omplet. Luați cîte un ou la doi și presărați-le și bătute-le cu puțină apă. Adăugați puțin cîte puțină parte din pureul de usturoi amestecînd.

vărsați totul în cratiță, peste restul de supă. Adăugați o cantitate suficientă de apă caldă. Acoperiți cratița și puneți-o să fiarbă la foc domol. Puneți în castronul de supă crutoane prăjite cu unt galben și turnați lichidul strecurându-l în prealabil.

Supa aceasta se vădește un tonic vascular și al sistemului nervos. Este indicată iarna împotriva afecțiunilor respiratorii (astm, bronșită, guta). . .).

## 2. Supă „aigo-bouido“:

„Aliment compus dintr-o fiertură cu felii de piine“ (definiția Larousse ului), — numele de *supă* evoca adesea, în zilele noastre, un limbaj perimat, care, pentru toate femeile îngrijorate de talia lor, poartă stigmatul răspunderii a kilogramelor de prisos, cărora patiseriile și ciocolata, alcoolul și mezelurile, cu și obișnuita lipsă de exercițiu le sînt, în realitate, adevăratele cauze. Cea mai bună dovadă? Faptul că femeile (sau bărbații) care vor să slăbească se obțin de la supă, obținere datorită căreia, în absența altor măsuri, ele (sau ei) n-au putut să piardă nici măcar un gram.

Sîntem și mai „acrieni“ cînd vorbim despre *ciorba*, care nu este altceva (cum ne spune același Larousse) decît „o fiertură în care s-a pus piine sau orice altă substanță alimentară“.

Dar cînd cineva este un om cu adevărat modern, nu mai vorbește niciodată de *consommé* (supe de carne concentrată) (ca în meniurile foarte de taste), fie că sînt fac de cu porci, cu rași, cînd e vorba de fapt, tot de o „fiertură bogată în sucuri de carne“.

Cîntre unor anumite idei false, cu foarte mare grijă întreținute, nu o „supă“ de legume n-a îngrășat niciodată. Să schimbăm puțin dat fiind faptul că patrunjelul, usturoiul și ceapa și asmătulul (zi și *basmatuchii*), rozmarinul, salvia, ca și morcovul, napul, telina și prazul sînt diuretice puternice, cum oare un decoct din vegetalele acestea, cu numele de „supă“ ar putea să îngrășe, cînd același decoct, etichetat drept ceai sau infuzie are putere să dreneze deșeurile și apa reținută în țesuturi?

Revenind cele de mai sus, iată acum suga aigo bouido:

În 2 litri de apă, fierbem vreo zece frunze de salvie sfărîmate; adăugăm sare, piper, cîteva căței de usturoi (după gust) și un pahar de ulei de măsline. Fierbem totul 10 minute și turnăm peste felii fine de piine de țară (gen piine Poilâne, piinea aceea cu plămădă).

Vei putea citi, la capitolul despre salvie, de ce aigo-bouido capătă mereu noi adepți.

## 3. Cîteva „trucuri“ de cunoscut:

a) pentru a feri fructele de putrezire să așezăm, în fructiera, mic recipient deschis conținînd căței de usturoi tăiați în două (putem, de asemenea, să folosim ceapă);

b) ca să înlocuim cleiul, fiecăm, cu un cătel de usturoi părțile de lipit, apoi le potrivim și le presăm;

c) pentru a perfora geamul (sticla) diluăm 50 g de acid oxalic în 25 g de esență de terebentină, adăugăm 3 căței de usturoi dați pe răzătoare și îi lăsam să se macereze 8 zile. Păstrăm compoziția aceasta într-un flacon astupat, pe care-l agităm din cînd în cînd. În locul dorit, turnăm o picătură și operăm cu un sfredel fără să apăsăm prea tare; Cînd și cînd mai turnăm cîte o picătură.

Originară din Europa, cultivată de peste 4 000 de ani, leguma aceasta a avut totdeauna o asemenea importanță încît e bine să reamintim mai pe larg proprietățile ei uimitoare — pe cale externă sau internă, indicațiile ei, modurile de folosire, rezultatele dobîndite de către predecesorii noștri, de noi înșine și de numeroși beneficiari din propria lor inițiativă.

Utilizarea medicală a verzii, empirică vreme de milenii, se întemeiază, în prezent, pe un anumit număr de considerații științifice precise. „Nu trebuie să ne rusinăm că împrumutăm de la popor ceea ce poate fi de folos artei vindecării“, spunea Hipocrate la vremea lui. Știm acum — avînd numeroase dovezi ca sprijin — că medicina populară era, și în privința aceasta, „pe calea cea adevărată“.

În chip de introducere, va fi de ajuns să relatăm trei exemple din cîteva sute descrise de înaintașii noștri.

1. Cam pe la 1880, un cărutas din Mancenans, un satuleț din Doubs, a cazut din vehicolul lui și — accident foarte frecvent pe vremea aceea — una dintre roți i-a trecut peste gamba piciorului. Leziunile erau atît de grave, încît doi medici au decis că era necesară o amputație. Chemat în consult, un chirurg din Montbéliard a confirmat indicația. S-a hotărît intervenția pentru a doua zi. Atunci preotul Loviat, de la Saint-Claude, a sfătuit-o pe mama rănitului să-i acopere mîdușarul traumatizat cu frunze de varză. Era ora 5 după-masă. Calmat de acest simplu pansament, ranitul a dormit pînă a doua zi dimineata. La trezire, spre marea uimire a familiei lui și a unuia dintre medici, sosit de puțin timp pentru pregătirea operației, ranitul putea să si miște piciorul. Sub frunzele de varză impregnate de o abundență scurgere de ser sanghinolent, piciorul **dezumflat avea o colorație normală**.

Dupa opt zile, complet restabilit, rănitul putea să si ia ocupațiile<sup>1</sup>.

2. M. Z..., casornier, suferea de un an de zile de o eczemă dureroasă a ambele mâini, care îl împiedica să lucreze. Leziunile erau foarte întinse, inflamatorii, unghiile i se desțărnau, gata să cadă. Aplicarea de două ori pe zi a frunzelor de varză a dus, în cîteva zile, la vindecarea durerii. O abundență serozitate impregna fiecare pansament. Cu tratamentul acesta, bolnavul s-a vindecat în două luni<sup>2</sup>.

De atunci am avut ocazia să confirm în mai multe rînduri realitatea acestui tratament.

3. În 1875, M. S..., în vîrstă de șaptezeci și cinci de ani, suferea de o cangrena arteriei că a treia inferioare a gambei și a labei piciorului drept. Tegumentele erau de culoare negricioasă, pe totă circumferința gambei și pe o înălțime de circa 20 cm. Fața anterioară a gambei era fără epiderma pe o suprafață de circa 7-8 cm.

<sup>1</sup> dr. Blanc, „Înseamnă despre proprietățile medicinale ale foilor de varză și despre modul de folosire“ (Dodivez etc Comp., Besançon, 1881)

<sup>2</sup> C. Droz; Varza (Lausanne).

lateral. Sub influența frunzelor de varză folosite în aplicări locale, tegumentele au trecut de la negru, la brun, apoi la roșu, și au căpătat o colorație normală. După trei săptămîni, scria dr. Blanc, s-a constatat o ameliorare considerabilă.

Dacă admitem că am sondat întrucitva misterele acțiunii curative a verzei și că am găsit, astfel, prin studierea constituentilor ei, o explicație a unora dintre proprietățile pe care le deține, cînd este administrată pe cale internă, avem posibilitatea de a deduce întruaga eficacitate uluitoare a frunzei de varză în aplicările ei externe.

Astfel putem afirma că varza pare să aibă o afinitate deosebită pentru *umorile cicatrizante*, pe care le obligă să lase din tesuturi. Se pare că aplicarea frunzelor ei pe puncte limitate de o afecțiune întinsă este profitabilă întregii afecțiuni. Toxinele îndepărtate prin atare de varză în modul acesta, curățînd organismul, varza participă la eliminarea deșeurilor și a otrăvurilor care cauzează suferința rădăcinii. Ea ajută în mod eficient *natura medicatrix*, care adesea acționează singură, cînd nu este contracarată de tratamente inoportune.

Pe de altă parte, varza asigură cicatrizări de bună calitate, prevenind astfel sechelele.

De coperirea și dozarea hormonilor vegetali, a elementelor catalitice, a sărurilor minerale diverse și a fermenților a permis explicarea acțiunii a numeroase vegetale utilizate pînă atunci empiric. Iată de ce se recomandă prudentă cînd este vorba de o formulă o părere peiorativă și peremptorie asupra valorii tratamentelor naturale, consacrate de mii de ani de experimentare, sub simplul pretext că stadiul actual al științei nu ne permite încă să știm totul în privința lor.

Avînd în vedere acțiunea verzei în ascite, cînd este administrată pe cale internă, cercetătorii din secolul al XX-lea știu bine că metodele noastre mijloace de analiză nu ne-au permis încă să descoperim și să înțelegem totul, nici în domeniul acesta și nici în alte e. Ei continuă să vorbească despre un „principiu” care ar acționa asupra permeabilității capilarelor peritoneale, despre o „substanță protectoare” încă neizolată. Știm, deci, tot altfel — dar nimic mai mult

decît predecesorii din antichitate, a căror „*forța vitală*” conferea puterea curativă uluitoare a anumitor vegetale sau a unor mijloace naturale.

Din păcate, nimic mai mult... și deplîngem, esituația aceasta. În schimb cunoaștem bine efectele și, în definitiv, acestea ni se sează pe bolnavi, ca și pe medici.

Vindecările obținute de numeroase veacuri prin varză, acest mijloc foarte simplu, pot fi înscrise la infinit. Ele privesc afecțiuni foarte diverse: plăgi simple sau complicate, dureri reumatismale, nevralgia urechii, cefalee, ulcere la gamba, antrax (dalac), flegmone și cîte altele!

Pe de altă parte, ingerată ca atare, în salată, sub formă de suc prăsit extras sau fiartă înăbușit, varza se bucură de virtuți inegalabile în afecțiunile cele mai diferite.

Am putea fi surprinși că mijlocul acesta terapeutic excepțional

cunoscut din antichitate, deoarece, declară Caton ce. Bătrîn, romanii i-au fost îndatorati că puteau să se lip-easca de medici vreme de şase secole - a ajuns să se afunde în uitare. Pentru ca, asa cum scrie dr. J. Poucel, „dacă omul n-ar fi devorat de „mîncări mea” lui, incurabila de a filozofa în abstract, folosirea, veche de cînd lumea, a metodelor naturale, i-ar fi cîştigat nite adeziunea”<sup>1</sup>.

Frunza de varză este considerată în materie de terapeutică, un mijloc vulgar. Dr. Blanc, care s-a consacrat cu pasiune studiului ei, reamîntea pe buna dreptate, „ca ar fi rar, a veni dintr-o ţară departată, a purta un nume necunoscut, bizar, a fi costisitor sînt tot atîtea consideraţii ce dau valoare unui medicament şi de care este în întregune lipsită frunza de varză”.

Dr. H. Leclerc ramîne, în domeniul acesta, un maestru de necontestat; acum cîţiva ani tot mai scria că „folosirea varzei ca panaceu universal nu este o aberaţie”.

În realitate, ca pentru înţipitatea plantelor, fructelor şi legumelor, virtuţile curative ale varzei au fost rînd pe rînd laudate, exagerate, uitate sau tăgăduite.

Este, totuşi, uşor să lăse pe la o parte ţara (de specialitate), ne numîrîte de vezi ale acţiunii ei, reamîntite încă de antîciitate: Hipocrate, Crisip, Pliniu, Galen, Caton cel Bătrîn, au vorbit mult despre ea. Primul recomandă ingerarea varzei, de două ori pe săptămînă, cu puţină sare, cardiacilor şi în dizenterii. Caton cel Bătrîn, „doctul, înşimăn feroce al „medicamentelor”, se întrebuinţa „tratamentul” al lui — cu varza, fără deosebire de malădă. El dădea şi frunze pentru aplicarea varzei, cu traierupţi ori, a rînurilor, a arsurilor, a rănilor torpido (care evoluează lent). A se întrebuinţa, chiar ca anti-venereu.

Vreme de şase secole, romanii s-au folosit de varză — pe cale internă sau aplicînd-o extern — în toate bolile de „întîrîmîntau”, purgativ, depurativ şi pregăteau din ea cataplasme. Se dădea seer, eau de vie la pînsarea ranilor. Pe vremea aceea, era un panaceu.

Mai aproape de noi, medicul olandez Rembert Dodonaeus, medic al împăraţilor Germaniei, Maximilian al II-lea şi al lui Rudolf, scria în 1567 în lucrarea lui *Istoria Plantelor* „Zeama varzei, înmîncată pe pînă, te curăţă şi te scoate afară. Ea curăţă şi vindecă vechile ulcere. Sucul de varză, amestecat cu miere, dă un sirop care hrăneşte răguşeaua şi tusea... Frunzele fierte şi aplicate pe ulcerele, cut nău te atone le modifică şi le tămăduieşte. Frunzele pisate îndelung şi aplicate pe plăgi şi pe tumori, le vindecă”.

Gaspard Bauhin din Bale — care a tratat între 1550-1624 — ne arată, în *Istoria Plantelor*, că varza modifică şi curăţă, pe cînd o acţiune binefacătoare asupra tremurărilor nervoase ale membrilor. Uşor fiartă şi luată ca o ciorbă, te destînd. Partea îndelung, te întăreşte. Ea este deopotrivă diuretică. Bandajarea cu frunzele ei este indicată împotriva gutei.

Benedictinul Nicolas Alexandre (1654-1726) declară că frunzele de varză sînt desicative şi tămăduitoare vindecînd rănile şi plăgile, fie prin suc, utilizat în plăgi şi ulcere, fie ca cataplasme aplicate în simple oblojeli. Laxativ la prima fiertură, varza devine astringentă

<sup>1</sup> Dictionnaire botanique et pharmaceutique.

<sup>2</sup> Medicină oficială şi medicini eretice (Plon, 1951).

după aceea. Varza roșie este indicată în tuberculoză și în pleurezie. Pe cale bucală se dă și în caz de astm. Sămînța verzilor murate este indicată la arsuri. Sămînța constituie un remediu contra viermilor.

Dr. Lemery<sup>1</sup> și dr. Gilbert<sup>2</sup> confirmă toate acestea. Cel de-al doilea ne asigură că varza este „una dintre cele mai bune provizii cînd pleci pe mare, pentru a ferește echipajul de scorbut mar n”.

În lucrarea sa *Compendiul plantelor uzuale* (1782), dr. Chonnel recomandă supa de varză, în care s-a adăugat miere albă, tuturor „pulmonarilor”. Frunzele fierte în vin alb pot alina durerea și inflamațiile gatoase. El arată modul de preparare al unei cataplasme pentru reumatisme. Este vorba de un fel de unguent pregătit într-o oală de pămînt cu varza albă și cu pămînt de olarie la care se adaugă o cantitate de apă suficientă pentru a le înmuia. După fierbere, cînd varza este transformată în terci, se aplică bolnavului acest unguent cald.

*Dictionnaire botanique*, redactat (în franceză) în 1802 de către o societate de medici, fiziologiști și naturalisti, prezintă cataplasma pregătită cu frunza de varza albă ca pe un medicament familiar locuitorilor de la țară în cazurile de pleurezie. Se folosește, de asemenea, contra reumatismelor. Frunzele fierte în vin combat bolile pielii. Cazuri de scorbut putrid au fost radical vindecate prin fierturi de varză. La stîrșit, decoctul semințelor de varză este folosit cu succes contra parazitilor intestinali ai copiilor.

Doctorii Merat și Lens, de la Facultatea de Medicină din Paris, scriu în 1820: „Varza este una dintre cele mai prețioase achiziții ale omului... Este antiscorbutică, previne guta... Frunzele fragede se asază pe plăgi, iar sămînța este indicată contra viermilor”.

„Varza a fost tratată cu un fel de dispreț de către medici”, declară dr. Roques în 1832. Și totuși este unul dintre cei mai buni antiscorbutici cunoscuți. „Cu 118 oameni din echipaj, căpitanul Cook a făcut, în toate climatul, o călătorie de trei ani fără să piardă un singur om. Este de acord că datorează verzii și extremei curățenii care dădea pe vasul său, sănătatea echipajului”.

Contra guturănelor, a cataractelor și a laringitelor, dr. Roques prezenta următorul tratament: 500 g de suc limpezit de varză roșie, 3 g de sofran, 500 g de miere și de zărar, totul fiert pînă la obținerea unui nap. Trebuie să iei 1 lingură de supă într-o ceașcă de cea pectoral, de trei sau de patru ori pe zi. Morgagni, ne spune el, „s-a firit, vreme îndelungată, de formele catarale epidemice care bîntuiau iarna în Padova, mîncînd în toate serile o salată de varză fiartă”.

De aceea călătorele Neuens putea scrie: „Există puține remedii atât de simple și la îndemîna oricui, la fel de folositoare, binefacătoare și eficiente în terapeutică, ca modesta noastră varză”<sup>3</sup>.

Într-un trecut foarte apropiat, dr. Blanc, medicul azilului de la Romans, din Drôme, a reluat cu pasiune problema verzii, în tota-

<sup>1</sup> *Dictionnaire universel des drogues simples* (1969).

<sup>2</sup> *Démonstration élémentaire de botanique*.

<sup>3</sup> *Dictionnaire universel de matière médicale*.

<sup>4</sup> *Nouveau traité des plantes usuelles*.

<sup>5</sup> *La médecine naturelle scientifique*.



litatea ei. În lucrarea lui, *Insemnare asupra proprietatilor medicinale ale frunzei de varză și asupra modului ei de folosire*, ne relatează rezultatele îndelungatei sale cercetări.

„Varza, afirmă el, ar putea fi în terapeutică ceea ce este plînea în alimentație. Ea este medicul săracilor, un medic providențial“. De aceea, dr. A. Blanc, ne relatează în lucrarea lui vreo sută de vindecări obținute prin acest mijloc simplu, alegînd în mod intenționat afecțiunile „foarte grave și pe care orice alt tratament nu avușese puterea să le vindecă“. „Cel ce nu crede nu are decît să experimenteze, își permite el să scrie; nimic mai simplu. Aplicarea vegetativă este externă și ușoară, iar acțiunea promptă și întru totul nevinovată. Se poate constata și urmări cu privirea. Astfel, temerile de a pune planta la încercare sînt numeroase și eu desfid pe oricine să-mi arate macar unul care să mă facă să cred altfel. De aceea, observațiile care vor urma și pe care le va aduce la cunoștință, mi vor constitui, cu tot caracterul lor de sebit o surpriză pentru mine. Ca să nu îngreunez capitolul acesta, mă voi limita la cîteva exemple semnificative“ (dr. Blanc).

Este vorba de un om în vîrstă, suferind de violente dureri lombare, însoțite de mari greutatea la micțiune (urinare). Diagnosticul de piatră, apoi de catar al vezicii este stabilit (sîntem în 1877). Sondajul se dovedește imposibil, din cauza unui important spasm al colului și inflamației prostatice. După diverse tratamente ramase fără efect, se recurge la aplicări de frunză de varză pe șale și în partea de jos a pîntecelui. După două zile, apare o secreție seroasă atât de abundentă încît frunzele, bandajele și aternutul de bat sînt îmbibate. Pe frunzele aplicate pe regiunile lombare, se observa prezența unui praf albicios, analog unui precipitat de oase. Abdomenul este acoperit cu o roșeață intensă ca în urma aplicării unei cataplame cu muștar. După patru zile, micțiunea devine mai puțin dureroasă și mai ușoară. Vindecare se obține în trei luni.

A doua observație privește o criză hemoroidală excepțional de dureroasă, însoțită de enterită. De o lună, bolnavul nu poate sta nici în picioare, nici culcat. Se încep aplicările de frunze de varză pe șale și pe fese. De la prima frunză își face apariția o abundentă secreție dezgustătoare. Vindecarea se obține în 48 de ore.

Este vorba, de data aceasta, de fenomene, dureroase ca urmare a unor sfîșieri vaginale după naștere. Douăsprezece coagulari rămîn fără efecte. Aplicările de frunze de varză atrag o secreție sanguinolentă și vindecarea se produce după cîncisprezece zile.

Alt caz. Un copil de doi ani prezenta o adenită cervicală și axilară diagnosticată „scrofule“. Aplicările de frunze de varză atrag, în trei luni, vindecarea fără nici o cicatrice.

La rîndul său, C. Droz, citat mai înainte, raportează un anumit număr de cazuri din care am extras, datorită gravității lor, următoarele trei exemple:

1. M. Y... se alosese cu o lovitură de copita de cal în partea de jos a pîntecelui. Fistulă purulentă consecutivă. Se preconizează o intervenție. Aplicări de frunze de varză și un coaj depurativ, trag vindecarea în trei săptămîni.

2. Dna. B..., de 50 de ani: afecțiune gastrohepatică de natură

nedeterminată. Bolnavă părăsită. Aplicație permanentă de frunze de varză peste regiunea hepatică, stomac și regiunile lombare. Bea ceaiuri diuretice. După trei luni, intră în convalescență.

3 Dna. X... ulceratie suspectă a unui sin. Vindecare în șase luni prin aplicări zilnice de frunză de varză

Personal am apelat *adesea la ajutorul și asistența verzii în afecțiunile cele mai diverse*. Rezultatele pe care mi-a permis să le obțin nu m-au dezamăgit niciodată. Un tratament care, vreme de secole, înfruntă victorios examenul timpului nu poate fi o simplă nălucire a minții.

#### *Varza în uz extern.*

Sînt justificabile aplicările de frunze de varză în:

— Crăpături și degerături.

— Contuzii.

— Plăgi diverse, socotindu-le și pe cele mai grave: plăgi atone care evoluează încet.

— Ulcere ale gambelor, zise „varicoase“.

— Cangrene, necroze.

— Arsuri.

— Zona<sup>1</sup>, friguri eruptive.

— Eczeme, anumite pecingini, acnee.

— Adenite, sifilide, tumori albe.

— Limfangite, capilarite, afecțiuni vasculare.

— Hemoroizi.

— Infecții de toate felurile: abcese, flegmoane, furuncule, antrax, paranițiu.

— Nevralgii reumatismale (lombagii, sciatică), dentare, faciale, gutoașe.

— Colici nefretice.

— Migrene, cefalee.

— Afecțiuni gastrointestinale, veziculare, hepatice.

— Afecțiuni pleuropulmonare: guturaie, bronșite, pleurezii, astm.

— Mușcături de animale.

— Tumori.

În cazul ulcerelor de gambă, a eczemelor, plăgilor torpide sau infectate, folosirea frunzelor de varză provoacă uneori recrudescența momentană a supurației sau reapariția durerilor, mai mult sau mai puțin vii. Fenomenele acestea atestă acțiunea dezintoxicantă și regeneratoare tisulară a terapiei. În cazurile acestea se va adopta vreme de câteva zile ritmul aplicărilor discontinuu de o oră sau două, separate de intervale de la șase la douăsprezece ore.

S-a putut, de asemenea, constata, la nivelul părților tratate, anumite fenomene locale de intoleranță. În asemenea cazuri se întrerupe pentru moment aplicarea de frunze de varză și se înlocuiesc, după caz, cu aplicări de ulei de măsline strivite la rece, de ulei de migdale dulci sau de pastă cu apă după formularul din Codex. Cînd inflamația s-a resorbit, se va relua tratamentul reducînd, în cazul în care este necesar, durata aplicărilor.

<sup>1</sup> Erupție de vezicule așezate pe traiectul nervilor senzitiv.

Cazurile acestea de intoleranță nu sînt de natură să ne surprindă și nici să prejudicieze metoda. Dacă există numeroase cazuri de incidente sau de accidente grave, datorate anumitor terapii agresive, eventualele neplăceri, provenite de la terapiile naturale (nu vorbim de plante a căror toxicitate este cunoscută, ca de exemplu digitala) sînt totdeauna cît se poate de benigne. Ele se datorează susceptibilităților particulare ale unor indivizi și nu pot, în stadiul actual al științei, să fie prevăzute. Cum să ne închipuim că o infuzie de tei ar putea împiedica somnul unui individ, în vreme ce mii de oameni beneficiază de virtuțile acestei flori.

Închizînd această paranteză, mă gîndesc că anumite intoleranțe cutanate la frunza de varză, s-ar putea datora anumitor produse chimice răspindite nejustificat pe terenurile destinate culturilor de legume.

Pentru o mai bună acțiune terapeutică, vom alege frunze foarte colorate și cărnoase (de varză roșie sau, și mai bine, de varză verde, varietatea zisă *din Milan*). Ele vor acționa bineînțeles cu atît mai activ cu cît vor fi mai proaspete.

Pregătirea este cît se poate de simplă: spălăm frunzele cu apă curgătoare (unii ne sfătuiesc să lăsăm frunzele să se înmoaie cîteva minute în apa în care am pus suc de lămîie, precauțiunea aceasta nefiînd obligatorie). Apoi le ștergem, înlăturăm cu ajutorul foarfe-cilor sau al unui cutit marea nervură centrală și, dacă aplicarea trebuie făcută peste un ulcer sau o plagă sensibilă, înlăturăm în același mod și nervurile secundare. Se strivesc frunzele, una cîte una, cu ajutorul unui rulo (facalet) sau cu o sticlă. Cînd sucule apare la suprafața frunzelor, acestea sînt gata de aplicat. După caz, se vor folosi una, două sau trei frunze groase. Se vor acoperi cu o pansă groasă. Apoi se aplică bandajul fără a strînge cu ajutorul unei fișii de tifon.

Oblojirea va fi sub observație mai multe ore, în general toată noaptea, (sau toată ziua, dacă durerile provocate riscă să împiedice somnul).

Iarna, dacă este vorba de un bolnav friguros, putem încălzi frunzele, punîndu-le pe ceva calduros, așezîndu-le de exemplu pentru cîteva momente, pe capacul unei crăițe calde.

Pentru o plagă foarte sensibilă, frunzele se vor afunda, în prealabil, pentru o secundă sau două, în apă clorotită. Procedul acesta înlădiază frunzele și le face perfect tolerabile.

Este de asemenea posibil și recomandabil, în ulcerele ale căror margini sînt edemate, sclerizate sau crăpate „perpendicular“, să lăsăm frunzele de varză să se macereze timp de o jumătate de oră pînă la o oră, într-o baie de ulei de măsline. Pe lîngă puterea lor înlădătoare, untdelemnul de măsline posedă virtuți considerabile, antitoxice și cicatrizante, datorită unor bogate elemente pe care le conține.

Pe o plagă infectată sau pe un ulcer, ori pe o eczema mijindă, este indicat să procedăm la oblojiri cu mici fișu din frunze de varză, petrecute ca țigilele unui acoperiș. Serozitățile se vor scurge ușor printre fișii și nu vor putea să împiedice acțiunea permanentă și directă a verzii.

După întrebuințare, frunzele uneori se usucă, dar foarte adesea apar umede sau sanguinolente răspîndind, dovadă a absorbirii toxinelor, un miros puternic și uneori neplăcut.

În caz de lombalgii, nevralgii reumatismale și diverse afecțiuni veziculare sau dureroase, *cataplasmele* pe bază de frunze de varză aduc o rapidă ușurare bolnavilor. Pentru a le prepara este de ajuns să fierbem timp de vreo douăzeci de minute două—patru frunze de varză și două cepe (totul tocat), cu trei sau patru mîini de tărîțo și puțină apă. După evaporarea apei, se asază cataplasma pe o țesătură subțire și se aplică unde trebuie, caldă. O vom lăsa așa o oră — două sau toată noaptea. Amestecul acesta, anacronic pentru secolul nostru, va provoca după toate probabilitățile indignarea anumitor „inteligențe moderne“.

Fie ca suferinzii să rețină, totuși, virtuțile decongestionante ale frunzelor de varză, activitatea circulației, revulsia blajină, puterea absorbantă a diverselor toxine cît și puterea de cicatrizant remarcabil.

Atragem atenția că în nici un caz nu trebuie să utilizăm oblojele calde pe un abdomen dureros, durere a cărui natură nu o cunoaștem. Medicul rămîne singurul calificat să stabilească diagnosticul unei leziuni (apendicită, anexită) pe care căldura ar încinge-o în mod periculos.

#### *Varza în uz intern*

În afara de acțiunea ei pe cale externă, varza așa cum am văzut, este de vreme îndelungată preconizată pe cale internă, sub forme de salate sau de suc proaspăt extras.

Indicațiile ei sînt multiple și autorii din vechime o utilizau în afecțiuni foarte diverse: respiratorii, gastrice, intestinale, (colite ulcerose, parazitoze), slăbiciune generală, anemie.

Mai de curînd, americanul *Carnett-Cheney*, profesor la Școala de Medicină din Stanford, a publicat rezultatele pe care sucul de varză i-a permis să le obțină în *ulcerele gastrice*. Din 65 de cazuri tratate, 62 au fost vindecate în răstimp de trei săptămîni.

La rîndul lor, *L. Binet, Tanret* și *Bour* au subliniat interesul ingestului de varză în tratamentul *cirozelor* și al *ascitei*. Ei prescriu ingerarea zilnică a 400 g de varză (jumătate crudă, jumătate fiartă) și semnalează o sporire considerabilă a diurezei, urmată de o ameliorare sensibilă a stării generale, rezultate pe care le confirmă *Henri Leclerc*. Dr. *Henri Leclerc* publicase dealtfel, în 1953, în *Presse Médicale*, o lucrare prin care preciza că varza este unul dintre cele mai banale leacuri împotriva *scorbutului*. E.B. *Hart* o preconiza pentru vindecarea *anemiei animalelor* supuse alimentației exclusive cu lapte, acțiune pe care *Remington* și *Shirer* o atribuie conținutului ridicat al verzei în fier, mangan și cupru.

Dr. W. *Shirer*, cercetător la Universitatea din Texas, a extras din varză un produs pe care l-a numit „*glutamină*“ și pe care l-a folosit în tratamentul, *alcoolismului*. El a mai obținut, de asemenea, excelente rezultate în tratamentul anumitor *ulcere gastrice* sau *duodenale*, mai ales a *ulcerului peptic*.

Varza poate fi situată și în rîndul antibioticelor, de cînd *Parderson* și *Fisher* au demonstrat că ea conține o substanță bactericidă

capabilă să reducă, în proporții slabe, anumiți germeni Gram negativi.

După S. Ederer ar exista, pe de altă parte, o *hiperglicemie* urmată de *hipoglicemie*, utilizarea verzei în diabet fiind deci indicată.

S-a cautat, bineînțeles, prin *analiza constituentilor*, să se explice extraordinarele și diversele proprietăți ale acestei legume.

Sucul ei conține (Schrader): 0,63% feculă verde; 0,29% albumină vegetală; 0,05% rășina, 2,89% extract gomos; 2,84% extract solubil în apă și în alcool; sulfat nitrat de potasiu; oxizi de fier; sulf (esență sulfuroasă).

Institutul național de igienă dă pentru 100 g de varză; 3 g de protide; 0,3 g de lipide; 6 g de glucide, minerale: 50 mg de fosfor, 50 mg de calciu, 1—3 mg de fier; vitamine hidrosolubile — 80 mg de vitamina C, 0,15 mg de vitamina B<sub>1</sub>; 0,12 mg de vitamina B<sub>2</sub>, 0,6 mg de vitamina PP; vitamine liposolubile — 0,5 mg de provitamina A; 2 183 U.L. din vitamina A.

După anumiți autori, ea ar conține, ca toate vegetalele expuse la lumină, *vitamina D<sub>2</sub>*, antirahitică.

Proprietățile cicatrizante ale sucului de varză folosite în practică în tratamentul *colitelor ulceroase* par să se datoreze mucilagilor, sulfului, sărurilor de potasiu, vitaminei U pe care le conține (cicrititoare ale mucoaselor), ca și vitaminei K, antihemoragică. Fierberea distruge vitamina U, de aceea varza trebuie ingerată sub forma de suc proaspăt extras (acțiunea lui pare să slăbească atunci când este pregătit prea din timp). Putem folosi, de asemenea, varza tocată, sub formă de aperitiv crud.

Observăm ca, în pofida prejudiciilor îndrăgite, varza este extrem de prețioasă pentru stomac și intestin, fie sub formă de suc, crudă în aperitive, fie fiartă înăbușit. Ea este tolerată de toate organismele. Am constatat de sute de ori acest lucru, datorită bolnavilor sau celor sănătoși, cărora le recomandam varza și care au fost uluiți că au tolerat-o cu atita ușurință. Fierberea în apă, practică în mod curent și incorect în țările noastre, lipsind-o de unele dintre elementele ei, adică distrugându-i armonia, o fac adesea indigestă, uneori inacceptabilă.

De asemenea, contrar a ceea ce se crede obișnuit, *varza acră* obținută prin procedee naturale este binefăcătoare. Prin fermentația ei care ajută digestiei celulozei și a grăsimilor, este de o remarcabilă digestibilitate. Ceea ce nu este digest, în varza acră, constă în tocăturile care se adaugă adesea cu exagerare. Fermentii lactici ai verzei, acre, *dezinfectanți* puternici ai tractusului intestinal, trebuie păstrați intacti. De aceea, se cuvine să nu spălăm varza acră, pe care este judicios s-o adăugăm crudă la aperitive.

Bogăția verzei în sulf (100 mg%), arsenic, calciu, fosfor, cupru, iod explică virtuțile ei *scrutative, remueralizante și reconstituente*.

Din abundență înzestrată cu vitamine, varza este antiscorbutică, revitalizantă, *reechilibrant general*, de o incontestabilă utilitate pentru buna funcționare a organismului.

Prin vitamina A, varza întretine nutriția țesuturilor și întărește semnele exterioare ale îmbatrânirii.

Prin vitamina B, varza este un factor de *echilibru nervos*. Ea fa-

vorizează absorbția oxigenului la nivelul celulei și *metabolismul glucidelor*. Tot datorită vitaminei B, varza ia parte la respirația celulară.

Sulfurul îi conferă o acțiune deosebită (dezinfecțantă și tonifiantă) în afecțiunile *aparaturii respiratorii*, în anumite eczeme, în seborree și în protecția cutanată.

Magneziul, potasiul și calciul apar ca puternice mijloace de *apărare contra maladiilor*, incluzând și cancerul.

Clorofila, permițând producerea hemoglobinei, se opune *stărilor anemice*, dar fierberea distruge acest element. Proprietățile ei anti-anemice sînt datorate fierului pe care îl conține și cuprului, aștia intervenind în fixarea calcică normală.

Prin protidele și prin glucidele ei, varza este *energetică și constructoare*.

Este lesne de înțeles de ce un astfel de aliment reprezintă atât de adesea un remediu polivalent, de o rară putere. Remediu firesc, echilibrat, apare astfel incomparabil superior anumitor preparate de laborator, adesea incomplete: nu sîntem, cum am citit undeva, în ajunul realizării sintezei „vulgare” verze.

Ne explicăm astfel cu ușurință valoarea verzei crude pentru femeile însărcinate, pentru anemici, astenici, infectați, pentru cei cu paraziți intestinali, pentru litiazici, artritici etc. Dar înțelegem din capul locului temeiurile pentru care, dacă vrem să-i păstrăm verzei potențialul maxim, trebuie s-o transformăm cît mai puțin posibil. Orice transformare, oricît de mică ar fi ea, nu poate să se soldeze decît cu o micșorare, cu dezechilibru care face cu varza să-și piardă o parte din calitățile ei.

Cel mai bun mod de a folosi varza rămîne consumarea ei ca aperitiv, la începutul meselor, condimentată cu un ulei bun, cu sare de mare, cu lămîie sau cu oțet din vin<sup>1</sup>, cu pătrunjel și cu usturoi. Evident, varza poate fi adăugată și altor crudități.

Ne vom simți, de asemenea, bine cu sucul de varză extras cu storcătorul electric chiar înainte de a-l folosi; în doza de un pahar pe zi, aduce o rapidă ameliorare a stării generale, o creștere a vitalității, atenuarea sau dispariția tulburărilor intestinale, urinare, respiratorii.

Sucul de varză nu are un gust prea plăcut. De aceea, i se va adăuga suc de morcovi și cîteva picături de lămîie.

#### *Indicații și moduri de folosire — Formulare*

Un eminent confrate mi-a reproșat într-o zi ca nu am selecționat îndeajuns indicațiile verzei, fie că este utilizată pe cale internă sau externă. Or, în ciuda lungii liste reținute, am procedat la o selecție pe baza indicațiilor verificate fie de mine însumi, fie de numeroșii corespondenți care periodic au bunăvoința de a-mi comunica rezultatele. Îmi este, deci, aproape imposibil să schimb ceva.

● *Abces, antrax, furuncule*: aplicări de frunze crude, spălate și preparate cum s-a spus, în două sau trei straturi. Pansamentul va fi menținut pe locul respectiv două, trei, patru ore, ori toată noap-

<sup>1</sup> Oțetul de vin, provenit dintr-o preparare tradițională, a unui vin „netratat”, posedă o acțiune *antiseptică* în profilaxia infecțiilor tifice și colibacilare. Oțeturile industriale actuale nu au o astfel de acțiune (prof. Piéchaud).

tea. În cazul senzației de căldură insuportabilă, se reînnoiește pansamentul cu frunze proaspete. Se continuă astfel pînă la calmarea completă a fenomenelor inflamatorii sau pînă la eliminarea totală a supurației.

Pe cale internă: varză crudă sau înăbușită, suc proaspăt

Acum cîțiva ani, într-un sătuleț din Franche-Comté mi s-a prezentat un copil de opt ani, care avea un important flegmon la antebraț. Temperatura — 39,5°, faciesul livid. Am spus să i se aplice frunze de varză cîin șase în șase ore, inclusiv noaptea. După patruzeci și opt de ore flegmonul se deschisese și copilul nu mai avea temperatură. Am scos, prin apăsare, circa o jumătate de pahar de puroi. Pansamente simple, cu apă sărată, au desăvîrsit vindecarea, obținută după trei zile.

Am adesea ocazia să-l revăd pe acel „copil“, în vîrstă de 27 de ani, înalt de 1,87 m, tată de familie. N-a uitat că l-am făcut sa-l doară „puțin“, dar știe să l-am scutit de un sir întreg de ne-cazuri neîndopîndu-l cu antibiotice.

● **Acnee:** loțiuni cu suc proaspăt extras; în prealabil, se pot aplica comprese cu frunze de varză.

Pe cale internă: varză sau suc.

● **Adenite:** comprese cu frunze de varză.

Pe cale internă: suc de varză.

● **Afecțiuni ale gambelor** (varice, flebită, arterite): beneficiază de acțiunea decongestionantă a frunzelor de varză. Se recomandă de asemenea în senzațiile de „gambe grele“ și în cianoza tegumentelor. În general se aplică local două-trei straturi de frunze seara și se țin aceste comprese toată noaptea. Frunzele trebuie să depășească limita tesuturilor sau regiunilor afectate. Se acoperă frunzele cu o bucată de pînă din bumbac și se leagă pansamentul fără a strînge prea tare. Se obține o descongestionare a tesuturilor, o activare a circulației, revitalizarea și absorbția impurităților care blochează vasele capilare. Este necesară multă perseverență în aplicarea acestui tratament. Varicele importante țin de tratamentul chirurgical.

● **Alcoolism:** ingerare de varză crudă, înăbușită sau suc de varză

● **Angine:** aplicări de frunze de varză calmează durerile și ajută la eliminarea toxinelor. Ele sînt deopotrivă indicate în laringite și în inflamații diverse. Se vor reînnoi aplicările mai des în caz de senzație vie de căldură locală. Gargarele cu suc de varză au o acțiune detergentă și cicatrizantă.

Să menționăm, totuși, tratamentul clasic și util prin supozitoarele cu bi-mut. Și, de asemenea, gargarele cu un decoct de frunze de rug sau cu un amestec aromatic numit *Tegarom* (produs igienic) 20 de picături la un pahar de apă caldută. Bineînțeles nu este vorba decît de angine banale și vom elimina angina difterică, precum și de varietăți grave.

● **Anemie:** suc de varză — 1 sau 2 pahare pe zi.

● **Antrax** (cf. abces).

● **Afonie:** suc de varză combinat cu miere, în gargare și ingerare

Anumiți actori și cîntăreți utilizează curent acest procedeu cu titlu preventiv sau un gălbenuș de ou bătut în fiertură de varză nesărată.

● **Arterită** (sindroame arteritice): trei sau patru straturi de frunze de varză aplicate pe gambe, păstrate întreaga noapte; calmează durerile și sînt prielnice restabilirii circulației. Este evident că nici o arterită n-ar putea fi vindecată prin acest tratament simplu, dar am constatat că aplicările cu frunze de varză au, în cazul acesta, o utilitate incontestabilă.

● **Artritis**: suc de varză — 2 pahare pe zi.

● **Astenie** (cf. oboseală generală).

● **Ascită**: ingerare de varză crudă sau înăbușită, suc de varză.

● **Arsuri**: aplicare de frunze de varză cît mai curînd cu putință. Se strivesc bine frunzele. Putere antalgică și cicatrizantă incontestabilă. Dealtfel, același efect au cataplasmele pe bază de feculă de cartof și aplicări cu morcov dat prin răzătoare. Se înțelege de la sine că arsurile grave (de gradul 3) și întinse sînt de resortul medicului. Dar pentru arsurile de gradul 1 (gen arsura de soare) sau de gradul 1—2 (limitate), utilizăm și preconizăm de mai bine de douăzeci de ani un amestec aromatic, în prezent vîndut sub denumirea de *Tegarom* (produs igienic, cf. anghine). Aplicarea produsului pur peste arsură văzută imediat. În comprese diluate, peste o arsură veche.

● **Astm, bronșite**: trei sau patru straturi de frunze de varză aplicate pe piept și pe gît, la bazele pulmonilor sau pe omoplați, după localizarea afecțiunii sau a durerii. Se lasă cel puțin patru ore, de preferință toată noaptea.

Pe cale internă: decoct cu 60 g de varză fiartă o oră în 0,5 l de apă, cu un adaos de 70 g miere (bronșite cronice). Sau suc de varză 1—2 pahare pe zi.

● **Beție**: tinctură de varză sau supă cu ceapă, fiertură de praz.

● **Calculi urinari** (cf. litiază).

● **Capilarite**: aplicări de frunze de varză.

Pe cale internă: suc de varză (1/2 -1 pahar pe zi).

● **Cardiace (afecțiuni)**: aplicările locale de frunze de varză descongesează și restabilesc circulația. Trei frunze de varză groase, strivite simplu, menținute cîteva ore. Tratamentul nu este altceva decît un tratament de ajutor.

● **Catare** (cf. astm.)

● **Ciroză**: ingerare de varză crudă sau înăbușită, suc de varză (prof. L. Binet).

● **Colici nefretice**: aplicări de frunze de varză pe regiunea durerii. (Printre cele mai puternice calmante ale acestor crize, excepțional de brutale, cităm beladona sau atropina și keline, toate derivate din vegetale).

● **Colite**: ulcerose sau nu, al căror diagnostic a fost stabilit la exterior, trei sau patru frunze groase aplicate în fiecare seară pe abdomen. Se acoperă cu o împletitură de lînă și se mențin toată noaptea; pe cale internă: 1, 2 sau 3 pahare de suc pe zi, între mese. Sucul trebuie, extras de preferință pe măsura utilizării lui. Se continuă atîta vreme cît este necesar. Dacă durata tratamentului depășește o lună, să facem în fiecare lună cîteva zile de întrerupere. Amestecul de suc de varză cu suc de morcovi, în părți egale, este



însă preferabil. Mai semnalăm, în aceste cazuri, valoarea afinei, a papainei, a anumitor esențe aromatice și a polenului.

● **Congestie cerebrală și insolație:** trei sau patru frunze groase pe creștet și pe ceafă ținute câte patru ore, cu pauză de două, pînă la trei ore. Absența medicului poate fi tragică. Motiv în plus pentru a interveni... evitînd totuși gesturile care pot face rău.

● **Constipație:** prima supă de varză fiartă (2—4 pahare pe zi).

● **Contuzii:** aplicări locale de frunze de varză. Unul din boamarii mei, victimă a unui accident de mașină, în 1961, prezenta o enormă echimoză (vinătaie) pe toată gamba dreaptă, însoțită de imposibilitatea de a merge. Repausul și aplicări repetate de frunze de varză i-au adus vindecarea într-o săptămînă.

● **Crăpături:** aplicări locale de frunze de varză îmbibate cu untdelemn de măsline.

● **Demineralizare:** suc de varză, 1 sau 2 pahare pe zi.

● **Depresuni, stări depresive:** suc de varză, 2 pahare pe zi.

● **Diabet:** suc de varză, 1 sau 2 pahare pe zi; tratament care nu exclude regimul, eucaliptul, muscata, ceapa..., diverse alte medicamente, nici supravegherea medicală.

● **Diarei, dizenterii:** aplicare de frunze de varză pe tot abdomenul, cuprinzînd și regiunea hepatică. În timpul zilei, una sau două obiojele, pentru a nu stînjiți activitățile. Seara, trei sau patru straturi ce se păstrează toată noaptea.

Intern: varză fiartă îndelung în apă (sa se bea și apa în care a fiert). Să ne gîndim, de asemenea, la afină, la răchitan ca și la alte plante inclusiv la polen.

● **Digestii aneroioase:** varză acră crudă, ca aperitiv (2 sau 3 linguri de supă pe zi).

● **Dureri musculare, reumatismale, gută:** aplicări de trei sau patru straturi de frunze. Se acoperă cu o flanelă și se reînnoiesc de trei ori pe zi, sau cataplasme de frunze fierte în vin alb.

Pe cale internă: varză crudă sau suc de varză (1—2 pahare pe zi).

● **Degerături:** aplicări de frunze de varză.

● **Dureri de cap:** unul sau două straturi pe frunte și trei sau patru pe ceafă. Se lasă cîteva ore sau toată noaptea. Concomitent aplicări pe regiunea hepatică.

● **Dureri gastrice sau intestinale:** ca pentru diaree (aplicarea de frunze după mese nu împiedică digestia).

● **Eczeme:** începem cu aplicări de scurtă durată (o oră). Continuăm, dacă sînt bine suportate. Pentru o eczemă uscată, se unge cu untdelemn de măsline. Nu toate formele de eczemă sînt deopotrivă influențate prin aplicări de frunze de varză. Pe cale internă: varză crudă sau înăbușită, suc proaspăt.

● **Edeme:** cale internă: 1—2 pahare de suc pe zi. Aplicările de foi de varză nu sînt decît un tratament de sprijin, dar eficace. Se va reînnoi ori de cîte ori este necesar.

● **Enterite:** suc de varză (cf. colite, diaree).

● **Entorse:** aplicări de trei sau patru straturi de frunze. Se acoperă cu o țesătură de bumbac și se face un bandaj nu prea strîns, se reînnoiește dimineața și seara. Tratamentul acestor descongesează și ușurează eliminarea revărsatului.

Se cade să menționăm, în privința aceasta, printre diversele tratamente posibile ale entorsei, cel care consta în injecții intramusculare zilnice cu Scopolamine-Lévogyre (1/8 mg), timp de trei sau patru zile<sup>1</sup>.

● **Ficatul:** frunzele de varză au o acțiune revulsivă, descongestionantă. Ele contribuie la calmarea durerii și la eliminare. Se pot folosi, în cazurile de colică hepatică, de congestie a ficatului, în afecțiunile vezicii biliare, în insuficiența hepatică: două sau trei frunze groase în timpul zilei, trei sau patru noaptea. Se reînnoiesc de patru ori pe zi (se păstrează toată noaptea).

Pe lângă varză, mai există un anumit număr de plante „hepatice”: ridiche neagră, splinuță (sau vargă-de-aur), boldo, frunze de anghinare etc. Se cade să ne gândim și la ele.

● **Guturai** (cf. astm):

— suc de varză roșie . . . . .	500 g
— șofran . . . . .	3 g
— miere . . . . .	250 g

se fierbe amestecul pînă se obține un sirop. Se ia cîte o lingură de 3—4 ori pe zi. De asemenea se poate folosi siropul de ridiche neagră.

● **Gripă:** suc de varză, 1—2 pahare pe zi. Important ca tratament preventiv. Nu uitați esențele aromatice. (*Climarome*, produs igienic).

● **Higromă:** un bărbat de 50 de ani suferea de higromă, adică de inflamația pungilor seroase la nivelul celor două coate. Intervenția chirurgicală a trebuit amînată, din cauza unei bruște creșteri a tensiunii arteriale la 24. Unul dintre prietenii lui l-a sfătuit atunci să facă oblojiri cu frunze de varză ținute cîteva minute în apă clocotită (3 sau 4 straturi). După patru zile, inflamația se resorbise. Cinci ani mai tîrziu (în 1979), nu se mai repetase.

Rezultatele, ținînd seama de cunoștințele noastre în acest domeniu, nu trebuie să ne surprindă, caci numeroși bolnavi au putut să facă aceeași experiență fericită.

De notat, pentru pacientul de care aminteam, că tensiunea i-a coborît de la 24 la 14, în urma unei cure cu suc de grep. Într-o vreme în care, la occidentali, hipertensiunea pune probleme grave, rețeta ar putea fi reevaluată în serviciile spitalicești... și în practica de oraș.

● **Hemoroizi:** aplicări simple de frunze de varză.

● **Hipertensiune arterială.** În tratament de sprijin al îngrijirilor medicale se vor face aplicări de foi de varză pe moleți, pe regiunea lombară, pe ceafă — două sau trei ore și toată noaptea pentru aplicările de seară.

● **Infecții intestinale:** suc de varză, varza acră sau crudă: două linguri de supă în fiecare dimineață (cf. enterite, colite, diaree).

● **Înțepături de insecte:** să se frece cît mai repede cu puțință, după înțepătură, cu o foaie de varză strivită. Să se aplice după aceea o foaie de varză cu pansament.

Reamintim că folosirea, în asemenea cazuri, a prazului, a cepii, a usturoiului, a salviei sau a lavandei, ca să nu pomenim decît

<sup>1</sup> dr. J. Valnet „La Scopolamine-Lévogyre dans le traitement des entorses et de certaines lésions traumatiques“ (L'Hôpital, april, 1954).

citeva vegetale, este — în numeroase ținuturi — de multă vreme clasică. E mai comod să avem un flacon de *Tegarome* care, deși produs igienic, constituie un excelent tratament al înțepăturilor de insecte prin înzestrarea lui cu esențe aromatice (cf. angine).

● *Insomnii*: la culcare, trei sau patru frunze groase pe ceafă, uneori pe gambe.

● *Litiază urinară*: suc de varză, 1 sau 2 pahare pe zi.

● *Lumbago*: aplicări a trei sau patru straturi de frunze de varză. Se va ține de la patru la cinci ore, sau toată noaptea. Să se prelungească până la alinarea completă a durerii. Dacă se află vreun medic prin partea locului, consultați-l repede, căci lombagiile pot, după caz, să ceară îngrijiri speciale<sup>1</sup>.

● *Limfangite*: aplicări cu frunze de varză.

● *Măști de frumusețe*: frunzele revitalizează țesuturile și absorb impuritățile. Aplicările, chiar scurte (de o jumătate de oră) contribuie la regenerarea dermei. Se recomandă să se păstreze toată noaptea curată, restabilesc circulația, resorb chisturile de grăsime sau celulitice, tonifică țesuturile. Gândiți-vă, de asemenea, la aplicările cu piersică, fragă, castraveți, argilă etc.

● *Metrite*: aplicările de frunze de varză pe partea de jos a abdomenului contribuie la alinarea durerilor și la descongestionarea pelviană (*pelvis* = bazin).

Numeroase alte plante sînt recomandate, prin injectări vaginale, în tratamentul acestor afecțiuni. Se procedează la fel și cu anumite uleiuri esențiale. În orice caz consultați un medic fără întârziere.

● *Migrene*: două sau trei straturi (de frunze) aplicate pe regiunea dureroasă. Aplicări pe ficat și pe partea inferioară a abdomenului, după originea migrenei.

● *Mușcăături*: aplicări de frunze de varză.

● *Vecroze, cangrene*: aplicări de frunze de varză<sup>2</sup>.

● *Nervozitate*: suc de varză, 2 pahare pe zi.

● *Neuralgii* (dentare, faciale, reumatismale), *sciatică*: aplicările de frunze de varză pe traseul nervilor respectivi alină treptat durerea. În cazurile acestea, nu se încălzesc foile de varză. Se așază trei straturi și se lasă minimum patru ore; de fapt, eficace este să se mențină toată ziua sau toată noaptea. Perseverența garantează ameliorarea.

● *Oligurie* (sau scăderi ale secreției de urină): suc de varză: 2 pahare pe zi.

● *Ochi*: pentru ochii iritați, înlăcrimați, roși, citeva picături de suc de varză proaspătă, de curînd stoarsă, seara, la culcare, constituie un remediu ușor și foarte activ.

Să semnalăm, de asemenea, spălăturile și colirele pe bază de mușetel, albăstrea, pătlagină, petale de trandafiri, apă sărată (1 lin-

<sup>2</sup> Numeroase alte plante și anumite esențe aromatice sînt, în cazurile acestea, indicate.

<sup>1</sup> De la prima ediție a acestei cărți (1967), numeroși bolnavi mi-au comunicat rezultatele lor prin folosirea externă a verzei. Unii n-au cunoscut nici o recidivare a bolii de mai bine de zece ani.

gară de sare marină pentru 500 g de apă), și lămîie; o picătură în fiecare ochi, de două sau de trei ori pe săptămînă.

● *Pielea* (afecțiuni). aplicările de frunză de varză și loțiuni cu suc de varză pot prezenta totdeauna un interes sigur pentru revitalizarea țesuturilor și eliminarea părților necrozate (cangrenate).

● *Plăgi, răni* (banale, atone, cangrenoase). aplicările de foi de varză atrag impuritățile și provoacă la început o supurație favorabilă. Se cuvine să curățăm puroiul și singele negru, atrase la suprafața plăgii, cu apă fiartă în care s-a pus sare de mare (o linguriță pentru un pahar de apă). Pansamentele trebuie să depășească limitele plăgii și să fie repetate pînă la cicatrizarea completă. La început, se vor reinnoi aplicările din două în două ore, apoi din patru în patru ore. Pansamentul de seară va fi lăsat toată noaptea, cu excepția cazurilor grave, în care va fi reinnoit mai des.

● *Pleurezie, pleurită*: revulsia blajină a foi de varză este foarte utilă în cazurile acestea. Se vor folosi trei sau patru straturi care să depășească mult regiunea infectată. După trecerea perioadei critice, aplicările continuă în timpul nopții, pînă la completa dispariție a oricărei dureri și pentru prevenirea recidivei acestora.

Cale internă. 1—2 pahare cu suc de varză pe zi. (Tratament de sprijin).

● *Prostatism*: aplicări de foi de varză, o seară din două, pe partea de jos a abdomenului, o seară din două pe perineu, zi și noapte, dacă e nevoie. Este vorba de un tratament de sprijin, foarte eficient în anumite cazuri.

● *Rahitism*: suc de varză, 1—2 pahare pe zi.

● *Reguli (menstre) dureroase*: aplicări de foi de varză pe partea de jos a abdomenului timp de două-trei ore sau mai mult.

● *Rinichiul* (afecțiuni ale rinichiului: colici nefretice, retenție de urină, litiază, inflamații diverse): aplicări de foi de varză, patru ore și toată noaptea pentru aplicările de seară.

● *Scorbut*: suc de varză pe cale internă și externă.

● *Seboaree*: suc de varză pe cale internă și externă.

● *Senescentă* (îmbătrînire): suc de varză, varză crudă sau înăbușită, printre multe alte tratamente.

● *Sinuzite*: aplicări de trei straturi de varză pe sinusurile frontale sau maxilare. Se lasă cîteva ore, iar seara se aplică pentru toată noaptea. Dimineața și seara, se introduce 1/2 linguriță cu suc de varză proaspăt stoarsă, în fiecare nară. De asemenea, inhalații cu o soluție dintr-un amestec de esențe aromatice naturale: ace de pin, cimbrisor, lavandă, eucalipt sau cu *Climaromă* cu esențe aromatice naturale (produs igienic): 20 de picături la un castronș de apă foarte caldă. Între timp, respirație în sec, printr-o batistă sau o compresă.

● *Surditate*: unele surdități sînt influențate de amestecul: suc de varză și suc de lămîie în părți egale, în instilații repetate în urechi.

● *Tumori*: aplicări de foi de varză. Pe cale internă: suc de varză.

● *Tumori albe*: aplicări de foi de varză. Cale internă: suc de varză (1—2 pahare pe zi).

● *Tuse convulsivă*: se procedează ca la astm.

● *Ulcere gastrice*: suc de varză, 2—3 pahare pe zi, între mese. Rezultate pozitive pentru 80% cazuri în 3 săptămîni. Deopotrivă de-

coctul de rădăcină de lemn-dulce sau suc de cartof, tratamente bine cunoscute de medicii familiarizați cu terapeutici naturale.

● *Ulcerale ale gambelor*: varza este un remediu excelent, ca pentru orice plagă atonă (lipsită de tonicitate). În majoritatea cazurilor, oricare ar fi întinderea și profunzimea, aplicările *prelungite* de foi de varză duc la cicatrizare.

Aplicări repetate de foi de varză timp de trei până la patru ore sau toată noaptea, dacă nu rezultă dureri excesive împiedicând somnul. *Tratament general* indicat.

● *Viermi*: 1/2 pahar sau un pahar de suc de varză, trei dimineți la rând, începând de la apusul lunii (constituie un tratament clasic al paraziților intestinali); 20—30 g pentru copii. Se va completa, dacă e nevoie, prin aplicări de foi de varză pe partea de jos a abdomenului în timpul nopții.

Se recomandă să se repete tratamentul în fiecare lună, timp de trei-patru luni sau mai mult.

De asemenea, decoct de semințe de varză (cf. bostan, dovleac și usturoi).

● *Vezică*: trei straturi pe partea de jos a abdomenului, noaptea, iar ziua — dacă este nevoie (retenția urinei prin spasme).

● *Zona*<sup>1</sup>: aplicarea foilor de varză atenuează durerile; se reinnoiesc foile de trei sau patru ori în 24 de ore.

Tratamentul acesta a permis până acum numeroase vindecări ale zonei. Îl citez totuși pentru respectarea adevărului științific, căci, de mai bine de douăzeci de ani, tratamentul a devenit pentru mine de o simplitate exemplară: aplicări bicotidiene ale unui complex de uleiuri esențiale, fie în stare pură, fie în comprese. Pentru completare, magneziu, el însuși antiviral. Orice, *zonă*, — corporală sau oftalmică — văzută în primele trei săptămâni, este vindecată în 5—7 zile în proporție de 95%, după statisticile mele, care se sprijină, din 1954, pe sute de cazuri. Am putut prezenta la Congres un anumit număr de diapositive la *zonele oftalmice*, dintre cele mai monstruoase.

La sfîrșitul acestui panegiric, evident meritat, dacă judecăm pe baza observațiilor confirmate de tot ce am putut aduna, la rîndul meu, mai trebuie să subliniez, o dată în plus, nu înseamnă că varza va fi numai ea, *singură*, totdeauna suficientă.

## 101 ZMEURĂ

### *Rubus idaeus*

● *Principalii constituenți cunoscuți*: apă 84,50; materii azotate 1,07; materii grase, 1,12; materii extractive — zaharuri 4,98 + diverse — = 5,70, celuloză 3,30; cenuși 0,34 (*A. Balland*); acizi — citric, malic, salicilic; fragarină; vitamina C.

Zahărul ei, levuloza, face din zmeură un fruct *autorizat diabeticilor*.

<sup>1</sup> *Zona Zoster*, afecțiune caracterizată printr-o erupție de vezicule pe traseul nervilor senzitivi.

### ● Proprietăți:

- Tonic.
- Stomahic.
- Aperitiv.
- Depurativ.
- Diuretic.
- Laxativ.
- Sudorific.
- Răcoritor.

### ● Indicații:

- Astenie.
- Greutate gastrointestinală, dispepsii.
- Dermatoze.
- Reumatisme, gută.
- Constipație.
- Insuficiența transpirației.
- Afecțiuni febrile.
- Temperamente bilioase.

### ● Mod de folosire:

— *Fructul* ca atare: puțin nutritivă, zmeura este favorabilă diabeticilor, azotemicilor, dispepticilor, reumaticilor (ca cireașa, coacăza, afina).

— *Sucul* de zmeură împreună cu cel de coacăze dau un sirop pe care îl putem dilua cu apă, foarte răcoritor în stări febrile infectuoase, rujeolă (pojar), scarlatina, greutate gastrointestinală, inflamații urinare, febre bilioase.

Frunzele tufei de zmeură sînt înzestrate cu proprietăți astringente, diuretice, emenagoge și laxative. În Marea Britanie, se face din ele o infuzie care se administrează în momentul nașterii.

Pentru anumiți autori, infuzia de frunze ar fi favorabilă prostaticilor.

Pe cale externă, fructele de zmeură pot să aducă servicii în angine, stomatite și în anumite afecțiuni oculare.

— *Două rețete plăcute:*

1. Salata de zmeură, fragi și coacăze. Îndulcită, șampanizată și răcită.

2. Rețeta lui Huysmans: ungeți cu unt două felii fine de turtă-dulce, întindeți peste ele jeleu de zmeură și suprapuneți fețele garnisite („armonioasă alianță de purpură și de albastru”).

## 102. ALGE MARINE

Algele nu sînt nici fructe, nici cereale, dar unele înlocuiesc legumele, în alimentația zilnică a sute de milioane de oameni. Algele au avut și au o foarte mare importanță pentru popoarele din Orient și Extremul Orient, ca și pentru anumite populații nordice. Chinezii, japonezii, hawaienii consumă mari cantități de alge ca să-și echili-

breze menurile pe bază de orez și pește uscat. Tonice generale, algele sînt deopotrivă apreciate în țările respective pentru nenumăratele lor virtuți. Japonezii cultivă o algă roșie foarte prețioasă și consumată sub numele de „Noru”. Gelurile intră în pregătirea supeilor, a prăjiturilor și preparatelor de patiserie.

Irlandezii mănîncă, de veacuri, anumite varietăți de alge roșii și brune. În Franța, cunoscătorii pot să beneficieze de aceste mîncăruri mai ales în restaurantele chinezești, japoneze sau vietnameze. Dar algele sînt utilizate și în anumite produse ale industriei noastre alimentare. Ele fac parte din micile dejunuri diverse, din felurile intermediare de dulciur. (servite între brinzeturi și fructe), din ciorbe ori preparate cu savoare de fructe.

Algele marine sînt de o bogăție nebanuită, ceea ce nu-ar putea surprinde pe cel ce gîndește, ca P. Gloess, că sînt „întîia manifestare a vieții pe globul nostru”.

Algele conțin minerale și metaloizi din belșug. 100 (pînă la 10% din greutatea lor deshidratate), magneziu, potasiu, calciu, fier, aluminiu, mangan, fosfor, sulf, cupru, nichel, aur, zinc, cobalt, strontiu, titan, vanadiu, staniu, rubidiu, siliciu. De aceea au fost supranumite „concentrate de apă de mare”.

Ele conțin diastaze și vitamine (A, B, C, D<sub>1</sub>, D<sub>2</sub>, E, F, K, PP), aminoacizi (acid glutamic, cistină, metionina, valină, tirozină, lizină, acid aspartic), glucide, materii grase, multă clorofilă, mucilagii, substanțe antibiotice<sup>1</sup> etc.

Proprietățile algelor sînt, datorită acestui fapt, multiple. Ele sînt stimulante, favorizează schimburile, tonifică glandele endocrine și se opun astfel îmbătrînirii. Reechilibrînd terenul, ele ne întăresc mijloacele de apărare naturală. Remineralizante, circulatorii, amegrisante (numai pentru obezi), sînt înzestrate cu puteri antireumatismale, antiinfecțioase, antisicrofuloase, antigușă.

De aceea nu trebuie să fim surprinși de numeroasele lor indicații.

- Adenite, limfatism.
- Predispoziție generală la maladii — „rablagism”.
- Astenii fizice și intelectuale.
- Anemie.
- Tulburări glandulare.
- Reumatisme cronice.
- Algii.
- Tulburări circulatorii.
- Prevenție și tratament al afecțiunilor cardiace.
- Obezitate, celulită.
- Arterioscleroză, hipertensiune.
- Îmbătrînirea celulelor, cu cortegiu ei obișnuit.
- Alergii.
- Anumite afecțiuni cutanate.
- Rinofaringite.
- Afecțiuni pulmonare.
- Sechele de fracturi etc.

<sup>1</sup> Tocmai prezența a numeroase alge microscopice în apa mării i-ar conferi acestea, în parte, proprietățile bactericide și cicatrizante.

Se înțelege, deci, că anumite alge, ca și morcovul, pătrunjelul, ceapa și alte vegetale, pot figura în categoria *alimentelor-medicamente*.

Pe lângă algele vândute uscate sau în borcane cu destinații culinare, le mai găsim, ca întreguri alimentare, în anumite farmacii sub formă de comprimate.

În lucrarea aceasta am studiat algele laminare și varecul vezicular (sau *iarba de mare*). Multe alte alge ar fi meritat deopotrivă o prezentare mai largă de care vor beneficia în altă lucrare.

Dacă în Franța folosirea algelor pe cale internă rămâne încă limitată, în schimb practicarea băilor cu alge cunoaște, de câțiva ani, o popularitate în creștere. Indicațiile acestor băi sînt cele descrise în paginile precedente..., de bună seamă, cu condiția ca algele să fi fost recoltate și uscate corespunzător, ca să-și păstreze totalitatea proprietăților.

În scopul de-a le spori eficacitatea, colaboratorii mei și eu am început, din 1962, un experiment pe cîteva sute de cazuri, asociind în aceeași baie alge marine și un complex de esențe aromatice alese. În virtutea excepționalei puteri de pătrundere a uleiurilor esențiale prin piele și a difuzării lor rapide în organism, esențele ducînd cu ele și principiile care le sînt asociate, am obținut efecte mai bune (asociind băile de alge cu esențe aromatice). Faptul a fost verificat experimental timp de treisprezece ani.

● **Specialități:** completări alimentare, comprimate sau capsule din farmacii sau din localuri dietetice.



## SUCURI DE FRUCTE ȘI LEGUME

Importanța sucurilor de fructe și de legume nu încetează să sporească în concepția populației. Amintindu-ne de dictonul: „nimic nou sub soare“, ne întoarcem, cu întârziere, la anumite obișnuințe ale romanilor care își aromatizau băuturile cu ajutorul fructelor stricate, al plantelor odorante, al florilor și al mierii.

Prețioase pentru numeroși bolnavi cărora le ameliorează sau le vindecă bolile, sucurile de fructe și de legume, mai ales când sînt extrase în momentul folosirii, se dovedesc, pentru cel care se simte bine, și o alimentație energetică, adesea inegalabilă și unul dintre cele mai eficace mijloace de prevenire a îmbolnăvirilor.

Compoziția lor (cea pe care o recunoaștem în prezent pare suficientă) explică posibilitățile energetice. Un litru de suc de struguri sau de ananas, cu cele 800-900 de calorii ale lor, reprezintă, din punct de vedere energetic, 1,300 l de lapte, 650 g de carne, vreo 10 ouă sau 3 livre (1,5 kg) de cartofi. Un litru de suc de mărar aduce aproape 500 de calorii; 1 litru de suc de cirese, 450; 1 litru de suc de pere, 420; 1 litru de suc de portocală, 400; 1 litru de suc de fragi, 220.

Se știe că un aliment poate fi valoros nu numai pentru puterea lui calorică. De multă vreme s-a demonstrat că o alimentație „calorică“ poate fi înzestrată cu „principii vitale“ esențiale (vitamine, diastaze, oligoelemente...); unele sînt mai mult sau mai puțin înzestrate — dacă nu în întregime — devitalizate, prin îmbătrînire și mai ales prin unele fermentații sau tratamente nocive.

Pentru anumiți autori, celulele noastre se hrănesc, înainte de orice, cu energii-electro-magnetice provenite din lumina solară. Este sigur că, înfățișate sub această optică deosebită, vegetalele proaspete sînt sănătoase ocupă, încă de departe, un loc preponderent.

În orice caz, în stadiul actual al cunoștințelor noastre, folosul fructelor și al legumelor consumate în stare naturală și îndeosebi sub formă de suc — pare să rezide în nenumăratele lor elemente constitutive descoperite: zaharuri direct asimilabile, lipide, protide (acizi aminați indispensabili), diastaze, mucilagii, factori antibiotici, principii hormonale diverse, vitamine, săruri minerale, oligoelemente și, în genere, toți constituenții care fac soluții ionizate. Valoarea lor se întîlnește deopotrivă la nivelul indispensabilului echilibru acidobazic pe care-l menține sau îl restabilește.

Iată, pe scurt, proprietățile și indicațiile principale ale sucurilor de fructe și de legume mai frecvent folosite în prezent. Pentru precizări suplimentare, cititorul va trebui să consulte studiile speciale ce le-au fost consacrate în paginile precedente.

## SUCURI DE FRUCTE

### SUC DE CAISE

Bogația acestui fruct în vitamine și săruri minerale ne face să înțelegem interesul sucului în cazurile de astenii fizice și psihice, de anemie și în convalescențe.

### SUC DE ANANAS

Fruct bogat deopotrivă în vitamine, oligoelemente și săruri minerale, ananasul conține, în plus, un ferment digestiv foarte puternic. Sucul lui este indicat în cazurile de insuficiențe digestive, de creștere, în convalescențe. Diuretic, el mai posedă și proprietăți dezintoxicante.

### SUC DE CASSIS SAU COACĂZE NEGRE

Celor care îl preferă infuziei de frunte de cassis (coacăz-negru), sucul le va aduce servicii analoage prin proprietățile sale antireumatismale, antiartritice, antigutoase și datorită acțiunii lui stimulante hepatice.

### SUC DE CIREȘE

Este remineralizant, depurativ, antireumatismal și indicat arterioscleroticilor, pletoricilor, gutoșilor, artriticilor. Energetic, este deopotrivă un factor de prevenire a îmbătrânirii prin acțiunea lui regeneratoare și eliminatoare a deșeurilor și a toxinelor.

Artriticii, obezii, constipații vor lua, cu folos, sucul rezultat dintr-un kg de fructe (pe zi).

### SUC DE LĂMÎE

Ca și portocala, grepul, morcovul, mărul și strugurele, sucul de lămîie beneficiază de o reputație bine stabilită. Fructul acesta a fost studiat în lucrarea mea: *Aromathérapie* (Aromaterapia). Indicațiile sucului de lămîie sînt multiple, de pildă în caz de ulcer gastric, iar proprietățile lui depurative sanguine îl recomandă consumului zilnic, pur sau amestecat cu alte sucuri.

### SUC DE FRAGI

Este vorba, în cazul acesta, de un suc remineralizant, antireumatismal și antigutos prin acțiunea eliminatoare a acidului uric. Este deopotrivă stimulent hepatic, reglementează sistemul nervos, indicat în arterioscleroză, autointoxicație, litiaze urinare. Posedă, pe lângă acestea, proprietăți bactericide vădite mai ales împotriva bacilului tifoidei.

## SUC DE ZMEURĂ

Băutură catalogată printre cele mai plăcute, indicată pură sau diluată cu apă, în reumatisme, gută, dermatoze și în stări febrile,

Amestecul de suc de zmeură și de suc de coacăze, foarte răcoritor, diluat cu apă, constituie o băutură recomandată în febrele eruptive, în afecțiunile febrile în genere, în inflamațiile urinare.

## SUC DE COACAZE

Suc aperitiv și digestiv, diuretic și depurativ. Acțiunea lui se manifestă asupra circulației singelui (stări pletorice), asupra ficatului (insuficiență și congestie hepatică), asupra inflamațiilor tubului digestiv și ale căilor urinare, asupra reumatismelor și gutei. Diluat cu apă este o excelentă băutură pentru cei cu stări febrile

## SUC DE MANDARINE

Este revitalizant și, prin bromul său, se bucură de proprietăți sedative.

## SUC DE DUDE

Diluat cu apă este un răcoritor și un laxativ. Se poate folosi în gargară contra, anghinelor, aftelor și stomatitelor.

## SUC DE AFINE

Este indicat în mod special în tratamentul infecțiilor intestinale: enterite, colite, diarei, dizenterii amibiene sau altele, putrefacții intestinale, colibaciloză. Are o acțiune selectivă asupra unui anumit număr de agenți patogeni intestinali ca bacilul lui Eberth (tifoidă), colibacili. Este, de altfel, un dizolvant al acidului uric. În sfârșit, stimulează vederea nocturnă.

## SUC DE PORTOCALĂ

Băutură preferată de cei mai mulți pentru proprietățile sale răcoritoare și tonice. Este, de asemenea, un fluidifiant sanguin și un protector vascular. Pentru un efect mai puternic, se va folosi și coaja.

## SUC DE GREP

Aperitiv, digestiv, depurativ, grepfrutul este deopotrivă un stimulent hepatic și un excelent drenor al veziculei biliare. Ca și sucul precedent, este un fluidifiant sanguin și un protector vascular.

## SUC DE PIERSICI

Diuretic și laxativ ușor, sucul de piersică va fi deopotrivă folosit de dispepticilor. Sînt preferabile de consumat fructele ca atare, bine coapte.

## SUC DE PERE

Depurativ, diuretic, eliminător al acidului uric, sucul de pere este, de asemenea, remineralizant, indicat în anemii, surmenaj, tuberculoză. Astringent, tecuiește durerile.

## SUC DE MERE

Sucul de mere se bucură, pe bună dreptate, de un foarte bun renume. Tonic muscular și al sistemului nervos, diuretic și anti-reumatismal, antigutos, antiseptic intestinal, depurativ este indicat într-o sumedenie de afecțiuni. Constipații îl pot folosi în cantități mari.

Sucul poate fi, ca și sucul de morcovi, amestecat cu multe alte sucuri, pentru a le oferi savoarea lui.

## SUC DE PRUNE

Stimulent nervos, energetic, sucul de prune este, de asemenea, diuretic, laxativ și dezintoxicant. Se recomandă reumaticilor, arterioscleroticilor și astenicilor în general.

## SUC DE STRUGURI

Grație calităților sale a fost supranumit „lapte vegetal”. Valoarea lui calorică este importantă: pentru 900 de calorii la 1 kg. Constituie un stimulent, un remineralizant, un puternic factor de dezintoxicare, indicat în cazul pletorelor, al artritismului, al reumatismului, al gutei, al litiazelor, al excesului de uree sanguină, al tulburărilor de hipertensiune, al enteritei și al congestiei hepatice.

O cură de 1 000 -1 200 g de suc de struguri timp de cîteva zile va folosi obezilor și surmenajilor.

După gradul de intoxicare, cura va putea să se extindă la cincisprezece zile—trei săptămîni, cu o medie de 1 200 -1 400 g pe zi.

## SUCURI DE LEGUME

### SUC DE ANGHINARE

Sucul acesta nu se folosește în mod curent. Putem să adăugăm din el, în cantități mici, la alte sucuri, pentru activizarea ficatului, în caz de exces de uree sau de colesterol sanguin.

*Asmățuiul, cicoarea, tarhonul, pătrunjelul* vor fi folosite în același fel, adăugate la anumite amestecuri, pentru a îmbunătăți gustul și mai ales pe temeiul virtuților lor speciale. (Asmățuiul: depurativ, diuretic; cicoarea: depurativ, stimulent hepatic și renal, aperitiv; tarhonul: antiseptic general și al căilor digestive; pătrunjelul: depurativ, stimulent, agent circulator).

### SUC DE SFECLĂ

Energetic, este indicat anemiilor, demineralizațiilor, tuberculoșilor, nervoșilor, gutoșilor. Se va folosi, de preferință, amestecat cu alte sucuri.

Colorează, prin pigmenții lui, urina în roșu.

### SUC DE MORCOVI

Anemii, ulcere gastrice și duodenale, colite, enterite, diarei sau dimpotrivă constipație, afecțiuni hepatobiliare, intoxicații, dermatoze — iată câteva din multiplele indicații ale acestui suc care ar trebui folosit zilnic. Conține fier, calciu, fosfor, magneziu, necesare elementelor sanguine și țesuturilor organice în genere, vitamine multipe, mai ales provitamina A, pectine, toți bătrînii vor avea de pe urma lui un neasemuit folos ca și între cele două vîrste, adulții care, prin utilizarea lui, își vor întîrzia îmbătrînirea.

Sucul de morcovi este fad. Vom putea să-l face mai plăcut cu suc de țelină, de roșii, de pătrunjel sau de lămîie sau chiar cu între; acest ansamblu care ne va furniza unul dintre cocteilurile de sănătate cele mai active.

### SUC DE ȚELINĂ

Vom prefera sucul din frunze de țelină, dar și țelina — „rădăcină“ are proprietăți asemănătoare. Drenor hepatic și renal, tonic al sistemului nervos și al suprarenalelor, depurativ, antireumatismal și antigutos, înzestrat cu proprietăți antiseptice are, cum se vede, numeroase indicații. Se va folosi pur sau amestecat cu cel de morcovi, de lămîie sau în alte combinații.

### SUC DE CASTRAVETE

Dizolvant al acidului uric, depurativ, dezintoxicant, sucul de castravete — fad sau, pentru unii, chiar gretos — va fi amestecat cu altele (morcov, struguri, măr, țelină).

### SUC DE CREȘON

Sucul acesta este un drenor hepatic și renal, un antiseptic pulmonar, un remineralizant, un puternic antiscorbutic. Pe lîngă esența sulfurată pe care o conține, pe lîngă mineralele și vitaminele care

explică multiplele lui proprietăți, el este înzestrat cu virtuți anticancer și antidiabetice. Este indicat, în plus, în dermatoze și în afecțiunile sistemului pilos.

O cură de suc de cresson este o cură de dezintoxicare și de înfrumusețare.

#### SUC DE SPANAC

Regenerator sanguin prin clorofila sa și prin fierul pe care îl conține, remineralizant, se întrebunează cu folos în cazurile de anemie, de convalescențe, oboseli fizice și intelectuale, la copii și la persoanele în vîrstă. Îl adăugăm unor amestecuri diverse.

Asociațiile: spanac-morcovi, spanac-morcovi-țelină, spanac-cresson, în cantități egale, posedă mari virtuți.

#### SUC DE MĂRAR

Va fi adăugat la alte sucuri pentru proprietățile sale diuretice, anti-reumatismale, vermifuge, galactogoge (pentru sporirea secreției de lapte).

#### SUC DE LĂPTUCI

Foarte bogat în minerale și în vitamine este, de asemenea, prin lacticariumul lui (element calmant) un antispasmodic și un sedativ.

Recomandat nervoșilor, în insomnii și suferinșilor de spasme. Se folosește în general în amestec cu alte sucuri.

#### SUC DE NAP

Compoziția lui justifică efectele salutare pe care le are asupra bronhiilor, căilor biliare, în stările de demineralizare. Este un revitalizant general și al sistemului nervos, diuretic și răcoritor. Se va folosi de preferință amestecat cu suc de morcovi (o parte de suc de napi pentru trei sau patru părți de suc de morcovi).

#### SUC DE CEAPĂ

În cantități mici va fi adăugat în mod util altor sucuri. Diabeticii reumatici, suferinșii de prostată, cei obosiți, cei cu edeme vor beneficia în cel mai înalt grad de efectele lui.

#### SUC DE PĂPĂDIE

Se va folosi în curele depurative indicate pletoricilor, litiazicilor, celor cu insuficiențe biliare, celor cu exces de colesterol... tuturor. Se va adăuga în amestecuri.

## SUC DE PRAZ

Diuretic, eliminator al acidului uric, indicat în reumatisme, guta, litiaze urinare, arterioscleroza... Se poate afirma că o cură de praz echivalează cu o cură la Vichy. Se folosește în amestec cu alte sucuri (morcovi, țelină).

## SUC DE CARTOFI

Foarte neplăcut la gust, sucul de cartofi este indicat în ulcere gastrice și duodenale sau în diabet. O jumătate de pahar, de patru sau cinci ori pe zi, timp de o lună, pentru ulcere; mici cure de zece zile, în fiecare lună sau din două în două luni, la diabetici, sînt doze care nu trebuie depășite. Se adaugă la sucul de morcovi sau de țelină.

Sucul compus din cartofi, din morcovi și din țelină, în cantități egale, este deosebit de bogat în principii revitalizante.

## SUC DE RIDICHI

Neagră sau roză, ridichea este un stimulent hepatic și al vezicii biliare, un antiscorbutic puternic, un diuretic, un antiseptic pulmonar. Efectele sale vor fi folositoare în cazurile de reumatism, de inapetență, de lene hepatică, de litiaze biliare sau urinare. Se va lua în amestec cu alte sucuri.

## SUC DE REVENT

Va fi adăugat la alte sucuri cărora le va conferi proprietățile sale depurative, stimulente generale și hepatice, antianemice.

## SUC DE ROȘII

Folosirea lui a devenit curentă, iar asocierea cu cel de țelină este de acum clasică. Se vor folosi roșii bine coapte. Numeroasele lui proprietăți îl recomandă demineralizatorilor, ca și pletoricilor, reumatizilor, intoxicaților, arterioscleroticilor, tuturor celor care doresc să preîntîmpine îmbătrînirea precoce.

După anotimp, se vor adăuga cu folos legumelor destinate să devină sucuri, fasole verde, frunze de morcov sau de ridichi sau de ghizdei („spanacul săracului“). Virtutile depurative ale cîtorva frunze de filimică (fr. *souce*), proprietățile tonice și antianemice ale tinerelor lăstare de urzică întepătoare nu vor trebui nici ele uitate.

Gustul neplăcut, ba chiar respingător, al unora dintre sucurile acestea va fi atenuat prin adăugarea de sucuri diverse de fructe. Fiecare își va alcătui „cocteilul“ potrivit cu gusturile sale. Amără-

ciunea care, cu toate acestea, se va simți uneori este compensată de imensele avantaje pe care le aduce folosirea cu regularitate a diverselor sucuri de legume<sup>1</sup>.

## CITEVA EXEMPLE DE SUCURI DIN IERBURI FOLOSITOARE

Sucurile acestea interesează prea mulți bolnavi . . și prea mulți sănătoși (ca, de pildă, „cura de primăvară“ care va urma), pentru a nu fi evocate pe scurt cu prilejul acestui capitol.

Le vom consuma, cu folos, în doza de 1—2 pahare zilnic, vreme de 15 la 20 de zile, când vine vremea lor.

### 1. *Suc de ierburi, amar și aperitiv :*

Anghelină (tijă verzi) . . . . .	1 mână mică
Fumăriță . . . . .	2 mâini pline
Pansea sălbatică . . . . .	2 mâini pline
Cicoare . . . . .	2 mâini pline
Păpădie . . . . .	2 mâini pline
Afecțiuni biliare.	

### 2. *Suc de ierburi, amar și tonic :*

Izmă-bună . . . . .	1 mână mică
Veronică . . . . .	2 mâini pline
Floarea-pământului, frigarică (fr. petite centauree) . . . . .	2 mâini pline
Trifoi de baltă . . . . .	2 mâini pline
Hamei (tijă verzi) . . . . .	2 mâini pline
Debilitate.	

### 3. *Suc de ierburi antiscorbutic :*

Lingurea ( <i>Cochlearia</i> ) . . . . .	3 mâini
Traista-ciobanului . . . . .	2 mâini
Năsturel ( <i>Nasturtium</i> ) . . . . .	3 mâini
Scorbut, ulcerații ale gurii.	

### 4. *Suc de ierburi răcoritor :*

Iarbă grasă ( <i>Portulaca oleracea</i> ) . . . . .	1 mână
Măcriș ( <i>Rumex acetosa</i> ) . . . . .	1 mână
Lăptucă ( <i>Lactuca sativa</i> ) . . . . .	1 mână
Sfeclă ( <i>Beta vulgaris</i> ) . . . . .	1 mână
Luceafăr ( <i>Scorsonera rosea</i> ) . . . . .	1 mână
Păpădie ( <i>Taraxacum officinale</i> ) . . . . .	1 mână
Diuretic.	

<sup>1</sup> N.B. — Date fiind prea frecvente „tratamente“ ale legumelor și ale fructelor cu pesticide de toate soiurile este neapărat necesar să se spele legumele și fructele cu multă apă înainte de a le răzu de coajă; Pregătiți chiar dumneavoastră sucurile; astfel știți ce absorbiți și veți face și economii.



## CURA DE PRIMĂVARĂ A LUI J. KUNZLE

Obosiții, nervoși, reumatici, gutoși, pletorici, cardiovasculari, grași și slabi, constipați, celulitici și alții vor beneficia de incontestabile foloase.

Unii vor putea chiar să recolteze aceste plante și, astfel, să se bucure de o porție bună de aer curat, departe de zarva orașului. Când vine vremea se vor duce să taie ramuri din toate plantele soi-noase întâlnite în gardurile vii: măceși (*Rosa canina*) agud, spinișori, rugi diverși. Vor mai adăuga ramuri de coacăz (*Ribes rubrum*), zmeur (*Rubus Idaeus*), brad, fag, alun, stejar, cireș, zadă (*Larix sibirica*), frasin, plop și, eventual, muguri de pomi fructiferi.

Recolta strinsă va fi supusă tocării și rezultatul, cu grijă amestecat, va fi păstrat în fețe de masă într-un loc răcoros și aerisit. Se va folosi în doza de o mână la doi litri de apă: se fierbe în clocote câteva minute și se lasă la infuzat.

Pentru o cură eficientă se recomandă ingerarea zilnică a unui litru de decoct timp de o săptămână sau două.

Băilor de pin, pe care J. Kunzle le recomandă asociate (în tratamente), noi le preferăm băile compuse dintr-un amestec de esențe aromatice *naturale* și totale, alese pentru proprietățile lor polivalente și sinergice: antireumatismale, pentru reglarea circulației sanguine, întăritoare ale sistemelor naturale de apărare, antiseptice generale, pulmonare, intestinale, genitourinare, tonifiante, antispasmodice, și reechilibrante.

## ARGILA

Exceptând forma pe care unii se amuză să o modeleze, argila nu are, evident, nimic care să poată reaminti de o legună sau de un fruct. Dar, ca și vegetalele pe care le ține și le îmbogățește, ea conține numeroase minerale și oligoelemente. Este, ca și ele, înzestrată cu nenumărate calități. De aceea, am socotit util să-i consacram câteva pagini în cadrul acestei lucrări.

Tot ce am spus cu privire la varză și la aplicațiile ei, pe cale internă și externă, ar putea fi repetat, aproape cuvânt cu cuvânt, vorbind de argilă. Această terapeutică, foarte veche, este într-adevăr de o putere rară și singura ei lipsă constă în faptul că e prea cunoscută, deci vulgarizată. În literatura secolelor trecute, vom găsi exemple uimitoare de vindecări într-o mulțime de afecțiuni adesea grave.

Argila pare să posede aproape toate calitățile: este un agent foarte puternic de regenerare fizică, lucru mai bine cunoscut acum, cînd s-au descoperit oligoelementele folosite în terapeutică. Compoziția argilei ne permite să explicăm acțiunea ei *remineralizantă*, *re-echilibrantă* și, deopotrivă, *antitoxică*. Toate proprietățile acestea erau cunoscute din antichitate.

Se pare că, în legătură cu argila, ca și în alte domenii, anumite lucrări vechi au fost pierdute. Știm, totuși, că egiptenii o foloseau pentru mumificarea cadavrelor (proprietățile antiseptice ale argilei).

Dacă luăm „ad literam” citate din lucrările vechi, argila pare să fi fost înzestrată, în vremuri îndepărtate, cu anumite virtuți dispărute în zilele noastre. Într-adevăr, nu ne ar mai trece prin minte să tratăm niște tumori sau niște deformări osoase cu plasturi de argilă, decît ca un tratament ajutător.

Se pune întrebarea: anumite populații, lipsite de alte mijloace, nu folosesc și astăzi, pentru îngrijirea unor astfel de cazuri, doar plasturii și băile de argilă și ce rezultate obțin? S-ar putea ca, aplicate unor leziuni osoase, plasturii sau băile de argilă să nu mai atingă, în zilele noastre, binefacerile observate odinioară în baza obișnuinței (tradiției) în cursul mai multor generații sau a influențelor de ordin psihologic survenite la anumite grupuri omenești (de civilizație occidentală, de exemplu). Componentele biologice ale contemporanilor noștri sînt, cu siguranță, întrucitva diferite de cele ale omului care viețuia acum două sau trei mii de ani. Astfel în urmă cu mai puțin de o jumătate de veac, se socotea că procentajul normal

de colesterolemie se situa între 1,80 g și 2,20 g la litru. În prezent, numeroși autori cred că poate fi ridicat la 2,40—2,50 g.

În felul acesta, reacțiile la tratament pot să se modifice în funcție de condițiile fiziologice ale momentului. Poate că este aici una dintre explicațiile posibile ale anumitor „moduri terapeutice”, uneori defăimate: medicamentele noi făcând legătura cu cele vechi ajunse cu timpul inactive.

În Indochina, între anii 1950—1953, mulți medici au remarcat că anumite medicamente, devenite inoperante pentru răniți francezi, se dovedeau foarte eficiente când erau administrate vietnamezi.

Se pare că deprinderea cu medicamentele naturale este în mod obișnuit limitată de timp. Dar, pentru mulți contemporani, din cauza îndelungatei uitări în care a fost ținut, tratamentul cu argilă ar fi susceptibil să joace rolul unei terapeutici „noi”.

Medicul grec *Dioscoride* îi atribuia argilei o forță extraordinară.

Pliniu cel Bătrîn, Galen, Avicenna au vorbit îndelung despre ea în scrierile lor.

Ludovic al XIV-lea uza bucuros de argilă, pentru că strașnica lui poftă de mâncare îi prăcinaua uneori anumite neplăceri. Literatura ne-a relatat, de altfel, despre fisurile anale, despre hemoroizi și despre alte infirmități din „pletora” Regelui-Soare. Este oare taușă pentru care, după Saint-Simon, Ludovic al XIV-lea făcea o risipă de parfumuri?

În *Sciences et Voyages*, s-a putut citi, sub semnătura lui M. M. Deribère și A. Esme „Marco Polo semna de pe atunci că peletii care se duceau în orașul sfânt Niabar erau adesea bolnavi de febră din trei în trei zile sau din patru în patru zile, pe care o îndepărtau absorbind puțin pământ roșu din locul situat aproape de cetate”.

Mai aproape de noi, *Kuhn* (din Leipzig), *Strumpf*, *Just*, *Kneip* au contribuit mult la reabilitarea terapeuticii cu argilă. Profesorul *Strumpf*, de la Universitatea din Berlin, a prescris argilă în anul 1903, la numeroși bolnavi atinși de holeră asiatică. În fața rezistențelor, un librar, a devenit propagatorul metodei.

În timpul războiului din 1914—1918 se adăuga în mustarul destinat unor regimente franceze o cantitate mică de argilă. Contra altor unități, regimentele acestea n-au fost decimate de dizenterie. Trupele rusești, de asemenea, foloseau argila pe cale internă.

Metoda este des întâlnită, sub diverse forme, în numeroase națiuni populare. Există țări în care bolnavii continuă să se trateze înghițind argilă, mai ales în Africa, în America de Sud, în India, unde chiar Gandhi o recomandă.

Geografia anumitor țări aduce celor care folosesc argila diverse săruri minerale și metale, cum ar fi fierul și calciul.

În Indochina am fost adesea surprins de obișnuința pe care o au autohtonii de a tulbura apa râurilor înainte de a bea din ea. Explicația care mi s-a dat era că apa limpede ascunde în ea „spiritul răului”. Tulburînd apa, cel care voia să-și potolească setea scăpa de el. Cred că adevărata explicație este cu totul alta și mai simplă. Este vorba, fără îndoială, de un act de salubritate, ale cărei origini au fost uitate. Strămoșii vietnamezilor beau probabil din apa argiloasă pentru că îi cunoșteau virtuțile dezinfectante și tonifiante.

Doctorul *Keller-Hoerschelmann* care, în așezământul lui ospitalier, trata prin argilă, declara la rândul său că „folosirea ei internă, în caz de pleurezie, de peritonită, de inflamație a părții de jos a abdomenului, de catar al vezicii, de apendicită, de calculi biliari, de viemii, de cancere, de ulcere, de pleurită etc., este de o *eficacitate surprinzătoare*“.

Unii autori socotesc că utilizarea actuală a sării și a apelor minerale nu este, în definitiv, decât o formă deghizată și mai rafinată a simplei ingerări de pământ.

În ceea ce privește utilizarea argilei pe cale externă, animalele, care cunosc din instinct plantele necesare sănătății lor, se scaldă în mocirla argilei când sînt rănite sau bolnave.

Oamenii au folosit-o și ei în felul acesta din vremurile cele mai înepărtate, iar în literatura medicală descrierile acestei utilizări abundă.

„Nămolul cuțitarilor“, care nu era altceva decât argila, se folosea pînă de curînd în Franța contra arsurilor. În prezent, se cunoaște actiunea asemănătoare a caolinului, a silicatulului de alumină. Ori argila este compusă, într-o mare măsură, din acest ultim produs.

Moștenitor al unei îndelungate tradiții, parohul Kneipp folosea în mod curent un amestec de argilă și de oțet pentru cataplasmele și pentru plasturii lui.

În zilele noastre, în R. F. Germania și în Elveția, anumiți specialiști fiziologi aplică pe toracele bolnavilor un plasture de argilă caldă, care se ține, mai multe ore și uneori toată noaptea.

*Proprietățile argilei sînt numeroase.*

Cum s-a văzut mai înainte, argila este *antiseptică* și, ca toate celelalte antiseptice naturale (esențele aromatice, îndeosebi) ea nu prezintă inconvenientele anumitor antiseptice chimice uzuale, care, moară microbii lezînd totodată celulele care ne alcătuiesc țesuturile.

*Alexis Carrel*, ca mulți alții, a vorbit adesea depre „*inteligența naturii*“. Argila este cu siguranță înzestrată cu ea, dar inteligența aceasta, așa cum scria el, este inexplicabilă încă cu ajutorul cunoștințelor noastre actuale.

Proprietățile *bactericide* ale argilei sînt întrebuintate cu folos în numeroase stări infecțioase: enterite, colite, colibaciloză, afecțiuni pulmonare sau parazitare (parazitoze intestinale).

O plagă purulentă tratată cu argilă se lecuiește cu o rapiditate care ne uimește. Puroiul este eliminat și țesuturile se refac. Cum s-a constatat și la varză, argila — pe cale internă sau externă — colectează puroiul și, de fapt, dezinfectează, curăță organismul.

Analiza efectuată în mai 1928 de prof. *Laborde*, de la Facultatea de Farmacie din Strasbourg, a permis să se constate că argila curativă este sterilă, adică *lipsită de germeni microbieni*.

Se pare, pe de altă parte, că argila este radioactivă, ca de altfel, probabil, toate corpurile. Concentrația ei ar fi, după zone, de la 0,3 la 1,25 unitate Mache.

Alături de proprietățile ei antiseptice și *cicatrizante*, argila este un *absorbant* remarcabil: 5 g sînt de ajuns ca să decoloreze 10 cm<sup>3</sup> ai unei soluții de albastru de metilen de 0,1% . Ea absoarbe mirosu-

rile urite (dezinfectare ușoară a tinetelor și a oalelor de noapte). Puterea ei absorbantă explică probabil păstrarea ouălor după moda extrem-orientală. Fiecare a auzit despre „ouăle stricate” ale chinezilor. Nu sînt ouă stricate, ci ouă care au fost conservate în pămînt argilos.

Alături de puterea ei absorbantă, putem pune proprietățile *antitoxice*. Li s-a administrat, șobolanilor o cantitate minimă dintr-o soluție de stricină și au murit după cîteva minute. Aceeași doză de stricină dată altor șobolani în care s-a adăugat puțină argilă nu le-a provocat nici un rău.

Puterea *absorbantă* a argilei este, de asemenea, considerabilă; argila s-a folosit totdeauna pentru a elimina mirosul neplăcut al unor uleiuri medicinale și al anumitor materii grase care vor să concureze untul.

Industria se servește de argilă pentru decolorarea uleiurilor minerale sau vegetale. Argila are proprietăți degresante și decolorante. Spălătorii romani puneau rufele în apă argilooasă (pămînt de piuă). În Statele Unite se utilizează în fiecare an sute de mii de tone de pămînt de piuă, mai ales pentru tratarea produselor petroliere.

Analiza argilei verzi s-a soldat cu cifrele următoare: siliciu 49,10%; alumina 14,61%; seschioxid de fier 5,65%; var 4,44%; magneziu 4,24%; acizi alcalini 3,08%, anhidridă titanică 0,74%; umiditate 7,40%; pierdere la foc 10,85%.

Puternicul ei conținut în siliciu o recomandă în numeroase afecțiuni, îndeosebi arterioscleroză, tuberculoză, îmbătrînire și în stări degenerative multiple.

Importanța magneziului, a fierului, a calciului în terapeutică permite să se explice rolul curelor argiloase, în astenii, demineralizări, stări cancerigene, anemii.

## ARGILA PE CALE EXTERNĂ

Prepararea pastei de argilă este foarte simplă: punem argilă într-un recipient de sticlă, de lemn, de faianță, de porțelan (niciodată în vas de metal sau din material plastic) și amestecăm — adăugînd apă — pînă obținem o pastă densă, puțin mai moale decît pasta de modelat. Unii recomandă să acoperim argila cu apă și să așteptăm cîteva ore ca să se obțină un terci omogen.

Din ea vom face *cataplasme*, groase (după indicații) de 1,5 — 2 cm și cu o suprafață care să depășească puțin regiunea tratată.

Cataplasmele (plasturii) vor fi, după caz, aplicate reci, călduțe sau calde:

— Recî, pe regiunile inflamate sau pe partea de jos a abdomenului, în acest caz reînnoindu-se de îndată ce se încălzesc (15, 20, 30 de minute în genere). Dacă persistă senzația de rece, se va înlocui cataplasma printr-una călduță.

— Călduțe sau calde pe regiunea hepatică, pe rinichi, pe vezică, pe oase. Cataplasma va fi aplicată direct pe piele, la nevoie prin intermediul unui tifon.

Anumite afecțiuni (afecțiuni cardiace, contuzii, varice) se tratează, cel puțin la început, prin aplicări de *compresse*, și apoi cu cataplasme.

Pentru a le prepara este de ajuns să obținem o fiertură foarte limpede, în care vom înmuia o bucată de piază care nu se stoarce înainte de așezarea pe locul respectiv.

Cataplasmele și plasturii se vor fixa, după regiunile tratate, printr-o fașă Velpeau, o centură de flanelă sau un bandaj în formă de T (pentru perineu).

Pentru un platură la ceafă, se fixează banda de imobilizare în jurul frunții, nu al gâtului.

Durata aplicării variază, după caz, de la o oră, la două-trei ore, uneori toată noaptea. Dacă apar senzații neplăcute (frig, durere), se va scoate cataplasma și nu se va reînnoi decât după 12 sau 24 de ore. În cazul în care cataplasma se usucă prea repede, va fi înlocuită prin alta proaspătă.

După scoaterea platurii sau a cataplasmei, rămășițele aderente la piele se îndepărtează prin spălări simple cu apă rece sau încropită.

Ritmul aplicărilor variază după afecțiuni și după reacțiile bolnavului.

- *Abcese, supurații diverse:* se reînnoiesc plasturii din jumătate în jumătate de oră, apoi dintr-o oră și jumătate într-o oră și jumătate, zi și noapte, dacă este necesar.

Pentru noapte se poate înlocui platurile printr-o compresă cu apă argiloasă, care se va reînnoi o dată sau de două ori.

- *Regiunile lombare, abdomen, partea inferioară a acestuia, regiunea hepatică:* aplicările pot provoca reacții mai mult sau mai puțin vii. De aceea, le vom limita la o catapasmă pe zi, menținută două până la patru ore. Vom putea uneori să lăsăm platurile toată noaptea.

Nu vom face mai multe aplicări în același timp. În cazul în care plasturii vor fi indicați în mai multe locuri (partea de jos a abdomenului și plămînul, de exemplu), se va respecta un interval de două la patru ore între diversele aplicări.

Femeile se vor abține de la aplicări de argilă în timpul menstriei.

După folosire este necesar să aruncăm argila, căci este împregnată de toxine. Se vor spăla bandajele utilizate.

Orice cură externă cu argilă trebuie precedată sau însoțită cu un tratament dezintoxicant intern prin fitoaromaterapie, suc de lămîie, laxative ușoare, argilă în genere, alimentație echilibrată așorică.

O dată începută cura de argilă nu trebuie întreruptă — decât în cazuri de excepție. Ea declanșează, un ansamblu de procese succesive (drenaj, revitalizare), iar oprirea lor ar putea fi nefastă. La început, ca și în alte numeroase cure active, se va putea observa o agravare aparentă a afecțiunii (mărirea unei plăgi atone, a unui ulcer, recrudescența temporară a durerilor reumatice).

Vom începe totdeauna cu cataplasme mai subțiri (1/2 cm), puțin întinse, timp de una la două ore. Progresiv, se vor utiliza plasturi de 1—2 cm grosime, de formate mai mari și cu durate de aplicare mai lungi. Toate acestea, cu condiția ca ele să fie bine suportate.

Pe lângă plasturi și comprese, argila poate fi întrebuințată cu folos pentru pudrare, în chip de talc, atât la sugari, cit și la copii și la adulți. Peste jupuirile cutanate și peste plăgi, pudrarea cu argi

la are o acțiune antiseptică și cicatrizantă. La fel și pentru crăpături, eczeme, ulcere, anumite cazuri de eritem.

*Măștile de frumusețe* conțin foarte adesea argilă. Se va proceda mai simplu, mai economic și mai eficace, folosind argila în pudră, din care se va face o pastă cu jumătate apă, jumătate suc de castravete, de roșii sau de struguri (R. Dertreut). Pasta aceasta va fi întinsă în strat subțire pe toată fața și păstrată pînă se usucă cinci-șprezece minute pînă la o jumătate de oră. Se va îndepărta cu apă caldă. Procedul acesta, o dată pe săptămînă, prezintă numai avantaje. Se tratează astfel acneea, erupțiile feței, cuperoza, ridurile. Argila praf, amestecată cu ulei de măsline, dă o cremă alinătoare, deopotrivă de eficace în toate cazurile enumerate.

Pe de altă parte, argila poate fi utilizată în *injecții vaginale* și în *spălături*, în doze de 3—4 linguri la litrul de apă, ușor încropită (seurgeri albe, metrite, colite, rectite, parazitoze intestinale).

Pentru bolnavii cu *prescrieri de băi de nămol*, care n-au timpul sau mijloacele de a se duce într-o stațiune termală specializată, prezentăm mijlocul de a beneficia, totuși, de metoda aceasta terapeutică: se va prepara un terci de argilă în cantitate suficientă pentru a umple o cadă sau un butoi. Baia va putea fi folosită de mai multe ori. Va fi de ajuns să adăugăm, de fiecare dată, o cantitate suficientă de apă caldă.

Durata acestor băi va fi de 5—10 minute la început, apoi de 15—20 de minute. Băile se vor face din două în două zile sau de două ori pe săptămînă, timp de o lună. Se repetă dacă este necesar după o întrerupere de trei-cinci săptămîni. Sînt indicate mai cu seamă în cazuri de artrism, afecțiuni reumatismale sau osoase și deopotrivă în anemie.

Băile locale vor fi practicate în cazul reumatismelor mîinilor sau ale picioarelor. În măsura posibilităților apa de mare este preferabilă sau cea în care s-a pus sare marină.

Prin compoziția ei, sarea marină *nerafinată* a ocupat totdeauna un loc important în tratamentele unor numeroase afecțiuni. Ea conține magneziu, brom, iod, cupru, nichel, aur, cobalt, sodiu, fosfor, calciu, în starea de săruri diverse, în substanțe ponderabile sau sub formă de catalizatori. De aceea intervine în mod obligatoriu în carente și acționează puternic în fenomenele de oxidoreducere. Proprietățile ei bactericide, tonifiante și citofilactice sînt de vreme îndelungată recunoscute și folosite din plin.

Sarea marină poate fi socotită intermediarul dintre mare și pămînt. Ca și argila, ea pare să extragă toxinele.

*Apa sărată* este indicată pentru spălarea plăgilor, gargare, băi ale gurii artrita dentară și pioree (supurație); este recomandat să se facă, în fiecare dimineață și de mai multe ori pe zi, băi ale gurii cu apă foarte sărată: o lingură cu sare marină la un pahar de apă.

*Băile cu apă sărată* sînt tonifiante, antiscrofuloase, antianemice: 2—3 kg de sare marină pentru o baie caldă de 15—20 de minute pentru adulți (1 kg pentru un copil mai mic de 12 ani). Se vor face, astfel, una două băi pe săptămînă.

Băile de picioare, calde, cu apă sărată (3 miini de sare marină) au virtuți asemănătoare.

În anumite cazuri de dezechilibru endocrin, se va adăuga băi calde sărate un decoct de *vareci* (iarbă de mare) *veziculari* (goemon) sau de *laminaria flexicaulis*, alge curent folosite (cf. capitolului: *Alge, laminari, vareci*).

Cataplasmele pregătite cu vareci veziculari și cu sare au, pe de altă parte, efecte asupra obezității.

Sarea marină și apa sărată ne fac imediat să ne gândim la *apa mării*, ale cărei virtuți terapeutice, cunoscute de milenii, au fost explicate științific prin multiple lucrări.

Compoziția apei de mare este complexă: sodiu, potasiu, litiu, cesiu, rubidiu, calciu, strontiu, bariu, magneziu, aluminiu, titan, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, plumb, argint, arsenic, staniu, brom, iod, fosfor, acid sulfuric, fluor, cior, amoniac, siliciu, materii organice bazice și acide, acizi organici, materii coloidale, radioactivitate (citare de laboratorul biomarinei).

Complexitatea ei nu a permis să fie reconstituită și încercările de creștere de animale și de culturi vegetale în apă de mare artificială s-au soldat cu eșecuri.

Se cunosc, de vreme îndelungată, efectele adesea remarcabile ale băilor calde de *apă de mare*, în reumatisme, artroze, afecțiuni ginecologice, sindroame dureroase în ansamblul lor. Unul dintre pacienții mei, un bătrîn medic breton familiarizat de numeroși ani cu terapeuticele apei de mare, preconizează de multă vreme un tratament original al tuberculozei osoase. Este vorba pur și simplu de o plută pe care să fie întinși bolnavii, în așa fel încît marea să-i acopere aproape în întregime. O șalupă cu motor trage pluta. La acțiunea apei sărate s-ar adăuga astfel un masaj plăcut, tonifiant al țesuturilor.

Voi reaminti pe scurt că anumite produse farmaceutice nu sînt decît niște diluții azotonice de apă de mare extrasă de la 10 sau 20 m adîncime. Identitatea acestor soluții cu mediul interior al animalelor superioare este de așa natură încît ne permite să facem să trăiască celule izolate, îndeosebi globulele roșii și albe. De aceea, preparatele acestea au dobîndit, de mulți ani un loc de frunte în tratamentul a numeroase afecțiuni, vizînd o regenerare veritabilă a organismului. Înlocuirea treptată a mediului interior, sărăcit sau mîldar, cu mediul cel mai potrivit dezvoltării și activității optime a celulelor țin de tratamentul acestor afecțiuni foarte diverse:

— La sugari: toxicoza, gastroenteritele, anorexia, unele eczeme

— La copii și la adulți: sindroame dizenterice, enterite și constipația, numeroase afecțiuni cutanate, tuberculoza, unele afecțiuni endocrine, și ginecologice, rinitele, sinuzitele, anumite mîelțe, senescența, anemia astenia.

Apa de mare poate fi utilizată ca atare, pe cale orală. În toate sindroamele și afecțiunile citate mai înainte.

Iată acum — cu toate că subiectul nu are legătură directă cu argila — cîteva cuvinte despre *nisip* și despre aplicările lui

*Băile de nisip* au indicații multiple: debilitate, demineralizare, rahitism, afecțiuni osoase, artritisme, reumatisme. Herodot, cu circa cinci secole înaintea erei noastre, îi evidențiază aplicațiile în astm,



congestii pulmonare, în gută, unele paralizii, în slăbire, hidropizie și nevralgii.

Ca să faci asemenea băi, este de ajuns să sapi ușor în nisip, să te lungеști în groapă și să te acoperi cu un strat destul de gros, în afara de cap, bineînțeles, pe care îl vei apăra de soare cu o umbrelă. Băile acestea vor fi făcute în afara perioadelor digestive și nu trebuie să depășească, la început, peste 15 minute; în opt-zece zile, se ajunge la o oră pe zi, în două sau trei sedințe.

Ca și pentru băile de mare sau de râu, le vom întrerupe la apariția senzației de frig.

*Cataplasmele de nisip* nu trebuie nici ele uitate. Punem la încălzit nisipul (de mare, sau, la nevoie de râu), într-o oală ori într-un cuptor. Îl turnăm într-un săculeț adaptat regiunii pe care dorim să-l aplicăm. Cataplasma va fi menținută o jumătate de oră, o oră sau mai multe, și vom repeta tratamentul de două pină la patru ori pe zi (nevralgii, demineralizare).

### ARGILA PE CALE INTERNĂ

Argila nu este mai greu de absorbit decât bismutul sau caolinul prescrise în mod frecvent. Ea pare în plus, pentru unii autori, superioară acestor produse și indicațiile ei sînt mai numeroase. De foarte multă vreme, dealtfel, argila a făcut parte din multe preparate farmaceutice și, de curînd, un laborator a lansat un nou preparat pe piață.

Trebuie să adoptăm o argilă grasă, cernută fin, lipsită de nisip, nefiartă și neamestecată, cu produse medicamentoase. Există argile verzi, albe, galbene, roșii. Cîteva testări ne pot permite să determinăm, pentru fiecare bolnav, varietatea mai activă. În principiu, argila din zona în care trăim este cea mai recomandabilă. Personal, folosesc, în general, argila verde.

Doza zilnică obișnuită este o linguriță pentru 3/4 de pahar de apă (1/2 de linguriță pentru copii sub 12 ani). Poate să ne prindă bine dacă începem prin a bea numai apă argiloasă timp de patru-cinci zile. Pentru anumite afecțiuni: dizenterie, afecțiuni gastrointestinale, anemii, tuberculoză, vom putea, dimpotrivă, să luăm 2—3 lingurițe pe zi.

Pregătirea trebuie să se facă în ajun: punem o linguriță cu argilă în 3/4 de pahar cu apă, o lăsăm toată noaptea și, a doua zi dimineața, sorbim după ce am amestecat-o (în pahar). Putem deopotrivă să ne luăm argila la culcare sau chiar cu o jumătate de oră înaintea uneia dintre mesele principale.

Dacă apare o constipație consecutivă să micșorăm doza de argilă, sporind cantitatea de apă și ingerînd rația în două sau trei reprize în cursul zilei (cu o jumătate de oră înainte de mese). În cazul persistenței constipației, trebuie să întrerupem ingerările de argilă vreme de zece pină la cincisprezece zile.

Copiiilor, care în mod evident nu pot să înghită soluția de argilă, le vom prepara niște mici perișoare de argilă, cu o infuzie aromată (muguri de pin, eucalipt, cimbrisor, mentă). Vor suge perișoarele acestea și vor obține aceleași binefaceri.

Se recomandă să sugem aceste mici bucăți de argilă, în caz de gingivite, stomatite, piore a arveolară, anghine, guturaiur.

În acord cu majoritatea autorilor, eu recomand continuarea primei cure de argilă timp de trei săptămîni. Apoi se va relua zece zile pe lună sau o săptămîină din două.

Cura de argilă este întotdeauna patibilă cu o alimentație bogată în materii grase; se indică să se bea, între mese, citronade, infuzii sau o apă curată în cantități suficiente.

Acțiunile bactericidă și antiseptică ale argilei, înfățișate mai sus, merită reținute. Puterea ei absorbantă îi permite, în plus, să neutralizeze gustul neplăcut al anumitor ape. Argila poate fi folosită pentru sterilizarea apelor de băut. Este de ajuns să adăugăm cîteva fărîmituri la litru. În caz de epidemii, lămîia sau argila vor fi întotdeauna bînuite ca regularizate în felul acesta.

În intestin, argila absoarbe gazele și toxinele nefaste. Se va administra în deosebi boalașilor atinși de afecțiuni contagioase.

În afecțiunile tubului digestiv „pansamentul” cu argilă este superior altora datorită proprietăților sale eliminatorii, cicatrizante și reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite).

Nou-născuții atinși de diaree vor beneficia zilnic de cîteva lingurițe cu apă argilooasă. În unele cazuri, constipația este favorabil influențată de același tratament.

Datorită proprietăților ei polyvalente, ingerarea argilei este indicată de asemenea în anemie, leucatism, furunculoză, deoarece curăță sîngele și întregul organism, neutralizează toxinele, aduce în mediu intern și în celule anumite elemente indispensabile vitalității și apărării lor: siliciu, alumina (ox. sau hidroxid de alumina), fier, calciu, sodiu, potasiu, magneziu etc.

Stadiul actual al cunoștințelor în urma analizei argilei nu ne permite totuși să explicăm toate efectele și posibilitățile. Încă sîntem nevoiți să admitem că n-am putut găsi explicații pentru toate „misterele”. E cert că o vor face generațiile viitoare.

Oricum ar fi, argila stimulează organele cu deficiențe și — întrucît ea oligoelementele cu care este bogat înzestrată, pare uneori să acționeze mai mult prin prezența ei decît prin cantitate.

Argila acționează asupra glandelor endocrine, pe care le reglementează, lucrînd uneori ca excitant, alteori ca moderat.

Argila este și un antiparazitar puternic și cel care o folosește va constata aceasta prin examinarea scaunelor.

Cu prilejul analizei pe care a efectuat-o în legătură cu argila, în 1923, prof. Laborde, de la Facultatea de Farmacie din Strasbourg, declară în concluzie: „Ghea lecuitoare, luată cu regularitate sau periodic este iarul purificator, inviorător, compensator și vindecător.

proprietate esențială a naturii. Este un puternic dinamogen care restabilește echilibrul, „trezind” activitatea glandelor deficiente. La (argila) zădărnicește culturile microbiene, le ucide, sporește activitatea fermentului diastazic care există în celule. Este înzestrată cu puterea de a absorbi produsele inflamației și activează eliminarea materiei fecale. Ghea lecuitoare restabilește forța, capacitatea de rezistență recăzătoare și purul. murmur. Argila este un element al „calității” și „cantității”.

Profesorul Graeser, la rîndul său, scrie că argila „este necesar să devină un medicament casnic și că orice mamă de familie ar trebui să învețe s-o folosească“

„În toate institutiile, cazărmile, închisorile, în care infecțiile se strecoră și se răspîndesc atît de ușor, ca și pe pacheboturi, praful de argilă ar trebui să fie totdeauna la dispoziție.

Medicamentul acesta este total neprimejdios, chiar luat în zăcar sau în cantitate prea mare. Produse cu mult mai primejdioase sînt înghițite de public, fără critică și fără examinare“

## INDICAȚII ȘI MODURI DE FOLOSIRE ALE ARGILEI<sup>1</sup>

● **Abcese, antrax (dalac), furuncul, panarițiu:** cataplasme groase menținute oca o oră. În cazul senzației de căldură intensă, reînnoiți ceva mai curînd cataplasma înlocuind-o cu una proaspătă. Pătrun, pînă la șase cataplasme pe zi sau, în alternanță, de două sau de trei ori pe zi:

- cu cataplasme calde de cepi coapte în cuptor, lăsat o oră;
- cu aplicații de foi de varză;
- cu comprese pe baza unui amestec deosebit de esențe aromatice naturale.

Vom mai continua tratamentul cîteva zile, după sfîșitul supurației.

Tratamentul general adoptat — dezintoxicație (regim, plante).

Argilă pe cale internă, în fiecare dimineață.

● **Abcese dentare:** cataplasme cu argilă pe obraz, pe care le vom reînnoi din două în două ore. Bineînțeles, după consultația la stomatolog.

● **Acnee:** aplicații, de două sau de trei ori pe săptămînă, de apă argilioasă sau de nămol, pe care îl lăsăm să se usuce. Îl spălăm după douăzeci de minute, cu apă curată sau cu apă de trandafiri, și tamponăm cu suc de lămîie.

Argila pe cale internă, în fiecare dimineață.

● **Adenite** (cf. abcese).

● **Aerofagie** (cf. ulcer gastric).

● **Afecțiuni nervoase** (ticuri, coree, convulsii, spasme, epilepsie, paralizii): cataplasme cu argilă pe ceafă, pe coloana vertebrală și pe partea de jos a abdomenului. Trecționări ale membrelor și ale coloanei vertebrale.

Argila pe cale internă: o linguriță de 1/2 pahar în apă, în fiecare zi, timp de zece-douăzeci de zile.

Consultație medicală necesară.

● **Albuminurie** (cf. rinichi).

● **Anghină, înîngîț:** Cataplasme de argilă pe gît, de trei sau de patru ori pe zi, câte două ore fiecare. Gargare cu apă sărată, cu

<sup>1</sup> Cf. Prefața la începutul lucrării, ca și generalitățile din capitolul XI. În plus, aplicațiile de foi de varză sau folosirea de complexe ale esențelor aromatice naturale nu s-au părut, adesea, mai eficace.

apă cu sare de lămâie, cu apă argilioasă sau cu un decoct de frunze de mur, cu un amestec ales de esențe aromatice naturale, mult diluate cu apă caldută.

● **Antrax (sau dalac)** (cf. abcese).

● **Artrită dentară, pioree** (seurgere de puroi): să se alterneze, în pasta de dinți, argila și apa foarte sărată (o lingură pentru supă cu sare marină brută, la un pahar de apă). Această apă sărată trebuie folosită în fiecare zi în băi de gură, timp de două-trei minute.

Să se sugă o bucatică de argilă în timpul zilei și la culcare.

● **Astenie** (cf. oboseală generală).

● **Astm, bronșite**: cataplasme căldute de argilă pe piept și pe spate: de la două la patru ore pe zi.

Inhalații de esențe aromatice naturale.

● **Blefarite** (cf. ochi).

● **Răni** (cf. plăgi).

● **Bronșite** (cf. astm).

● **Arsuri**: cataplasme groase, de o oră, intercalând un tifon între arsură și argilă. Să nu se scoată tifonul dacă este lipit de țesături. Argila evită infecția, elimină celulele necrozate (cangrenate), înlesnește cicatrizarea. Să se reînnoiască din două în două ore, chiar și noaptea, până la formarea de țesuturi noi. Ne vom mulțumi atunci cu trei sau patru aplicații de câte două ore, în fiecare zi, apoi cu una sau două până la cicatrizare. Cicatrizarea este în genere de bună calitate. Pentru arsurile mâinilor și picioarelor, afundăm membrul cu arsură într-un recipient conținând nămol de argilă, și-l ținem timp de o oră. Să se reînnoiască de două ori pe zi.

Între fiecare aplicație, pansament cu un complex special de esențe aromatice naturale.

Vedeți, de asemenea; varza... și, pentru arsurile grave, medicul.

● **Cardiace** (afecțiuni): începeți cu comprese de apă argilioasă la 18—20°, mai întâi de o jumătate de oră, iar după câteva zile, de la o oră la două ore.

În cazul în care compresele sînt bine suportate, după opt până la zece zile le înlocuiți cu cataplasme subțiri (1/2 cm), ușor încropite, ținându-le o oră sau două.

După câteva zile, dacă este bine tolerată, se lasă cataplasma pe loc, șase până la opt ore.

Dar, înainte de orice, adresați-vă unui medic.

● **Congestie cerebrală și insolație**: cataplasme de argilă pe ceafă: durată — o oră. Să se reînnoiască de mai multe ori pe zi. În același timp, cataplasma pe partea de jos a abdomenului (de două ori câte două ore pe zi).

Continuați vreme de câteva zile.

Puteți alterna cu aplicații de foi de varză.

● **Constipație**: cataplasme de argilă, reci, pe abdomen, de două ori câte două până la trei ore și toată noaptea, la nevoie. Argilă pe cale internă: o linguriță cu argilă în 1/2 pahar de apă, în fiecare zi;

cura de la zece la douăzeci de zile. (Opriți tratamentul dacă nu s-a ameliorat repede constipația).

● **Contuzii:** cataplasme reci de argilă cu o durată de o oră pînă la două ore. Reînnoiți de mai multe ori pe zi.

Compresă cu apă argiloasă pentru noapte.

De asemenea, aplicații de foi de varză.

● **Dermatoze:** argilă pe cale internă, în fiecare dimineață

Fitoterapie potrivită.

Local: badijonări cu argilă o dată sau de două ori pe zi, pe care o lăsăm să se usuce; se spală după douăzeci de minute.

● **Dureri reumatice, nevralgii:** cataplasme de argilă, reci sau călduțe în crize acute, calde în stadii cronice. Două sau trei aplicații pe zi, de la două la patru ore, sau toată noaptea. O singură aplicație pe zi pentru un tratament de întreținere.

● **Oboseală generală** (de asemenea *anemie, neurastenii, limfatism, rahitism*): argilă pe cale internă — o linguriță în 1/2 pahar de apă, în fiecare zi, în perioade de la zece la douăzeci de zile.

De asemenea, îngurgitări de apă de mare.

Cataplasme de argilă călduță pe ceafă și pe partea de jos a abdomenului (de la două la trei ore, dacă sînt bine tolerate).

● **Față, vezică biliară** (icter, ciroză, congestie, colici hepatice, tumori). cataplasme aproape reci, lăstate două ore (dacă nu există senzația de frig, le proastă dispoziție, de dureri). Dacă aplicațiile sînt bine suportate, după cîteva zile, se vor aplica cataplasme mai groase (2 cm). În caz contrar, aplicați o cataplasma călduță sau caldă. Cataplasma de seară poate fi păstrată toată noaptea, dacă nu provocă nici o tulburare.

● **Furuncle și foliculi ai nărilor:** aplicații repetate, de cîte o oră fiecare, a unei „perișoare” de argilă, introdusă în nară (cf. *abcēse*).

● **Gura:** cataplasme de argilă pe toată fața anterioară a gîtului. Se păstrează toată noaptea.

● **Hemoroidi:** mici cataplasme de argilă, reci, păstrate de la o oră la două ore. Se pot alterna cu aplicații de foi de varză. Tratament general indispensabil.

● **Gambe** (varice, sindroame vasculare diverse) ungeți gamba cu un unt de argilă lichidă. Lăsați-o așa o oră, apoi spălați-o. Se aplică o dată sau de două ori pe zi. Se poate alterna cu aplicații de foi de varză. Tratament general indispensabil.

● **Lumbrici:** cataplasma de argilă, călduțe sau calde, una sau două pe zi, de la două la patru ore sau toată noaptea, dacă nu provocă tulburări.

● **Mezite** instalații vaginale zilnice, cu două lingurițe de la argilă la o cană cît un țap de bere, cu apă călduță. Consultație ginecologică.

● **Migrene:** cataplasme de argilă, alternativ, pe frunte și pe ceafă; pe frunte, argilă rece timp de o oră, pe ceafă, argilă caldă sau caldă, timp de două ore. Băi calde la picioare.

(Tratamentul cauzei indispensabile: ficat, ovare . ).

● **Nevroze:** argilă pe cale internă, respectiv o linguriță în 1/2 pahar de apă, în fiecare zi, într-un interval de la zece la douăzeci de zile. Cataplasme de argilă pe ceafă, timp de o oră, două, trei sau patru ore pe zi. Aplicații pe frunte, pe partea de jos a abdomenului, pe coloana vertebrală.

● **Otite:** cataplasme pe ureche, depășind o, mai ales posterior; se reînnoiesc din oră în oră sau din două în două ore. Pentru afecțiunile ușoare sau cronice, câte o catapasmă sau două, menținute două ore, în fiecare zi. De trei ori pe săptămână, câteva picături de lălmie (exceptând cazul timpanului perforat). Se pot pune, în ajun, câteva picături de ulei de măsline căldut. Consultație O.R.L.

● **Plăgi,** cataplasme reci de argilă, cu durată de la o oră la două ore, reînnoite de două sau de trei ori pe zi. Se va spăla apoi cu apă sărată și se va aplica o compresă cu apă argiloasă. S-au putut constata cazuri în care corpuri străine au fost extrase de argilă.

(Cataplasmele de argilă acționează favorabil în cazurile de *aderențe* sau de *cicatrici*).

● **Plăgi** (infectate, cangrenoase). cataplasme groase, ținute circa o oră, reînnoite mai repede în caz de dureri sau de senzație de căldură insuportabilă, de șase până la opt ori pe zi. Pansament umed cu decoct de cimisir (sau merișor) (40 g de frunze la litrul de apă, fiară până se reduce la jumătate), sau cu o soluție diluată de esențe aromatice alese.

N.B. La începutul tratamentului, se manifestă, de obicei, o agravare aparentă (extinderea plăgii sau a ulcerului), datorată eliminării țesuturilor cangrenate.

● **Pleurezii:** cataplasme localizate căldute, alternativ, pe piept și pe spate, o zi din două (de o parte sau de ambele părți), două sau trei ore. În același timp, cataplasme reci pe partea de jos a abdomenului, o zi din două, alternate cu cataplasme căldute pe regiunea hepatică, de la două până la patru ore. După trei săptămâni, se va putea aplica zilnic o catapasmă caldă, pe piept și pe spate (trei până la șase ore).

De asemenea, esențe aromatice pe cale bucală și în inhalații. Trebuie consultat de urgență doctorul.

● **Prostatism:** cataplasme de argilă reci, alternate cu aplicații de foi de varză, o dată sau de două ori pe zi, de la două la trei ore.

● **Rinichi** (nefrite, colici nefritici, litiază, albuminurie), argilă pe cale internă: o linguriță într-o jumătate de pahar cu apă, în fiecare zi, în cure de zece până la douăzeci de zile. Cataplasme de argilă, reci, alternate cu aplicații de foi de varză, o dată sau de două ori pe zi, două-trei ore.

● **Sinuzite:** să se ia apă argiloasă, de două până la trei ori pe zi (o linguriță de argilă într-o ceașcă de apă, preparată cu 24 de ore

înainte). Să se repete de mai multe ori inspirarea prin fiecare nară. De asemenea, inhalații cu un amestec de esențe aromatice (eucalipt, eimbrisor, ace de pin, lavandă). Dacă este nevoie, cataplasme cu argilă de-a lungul pereților nasului și pe frunte.

### ● *Tumori:*

1. Să ne aducem aminte că, adesea, *cancerale* sînt afecțiuni generale și că tumoarea nu este decît o manifestare locală. Mare importanță trebuie acordată prin urmare tratamentului general și unei alimentații biologice. Medicul va fi consultat de urgență, ceea ce nu exclude aplicațiile de cataplasme cu argilă.

Se începe cu cataplasme subțiri (1/2 cm), o dată pe zi, cu o durată de o oră sau două. În același timp se aplică o catapasmă pe partea subombilicală a abdomenului, timp de două ore.

După o săptămînă, două cataplasme pe zi, pe tumoare (două sau trei ore), și una pe partea inferioară a abdomenului.

Durata de aplicație neprecizată. Metoda este doar un adjuvant.

2. *Tumori benigne*: o catapasmă sau două în fiecare zi (de fiecare dată cîte două-trei ore). Fără efecte certe.

● *Ulcer gastric*: cataplasme zilnice cu argilă pe scobitura epigastrică, între mese (la două ore după mese; ridicați cataplasma cu o oră înainte de masa următoare).

Pe cale internă: 1/2 linguriță de argilă în 1/2 pahar de apă, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă (vezi varză).

● *Negi, papilom, noevus*: aplicarea unei mici cantități de argilă, timp de o oră-două, reînnoită de mai multe ori pe zi. Tratamentul acesta poate cere mai multe săptămîni și rămîne adesea ineficace. Intervenția medicului este, în general, indicată.

● *Veziică*: două cataplasme pe zi, ținute două pînă la patru ore, în afară de cazul răcirii sau al unei indispoziții oarecare (mult după mese și niciodată în timpul menstriei).

● *Ochi* (diverse iritații, *conjunctivite*, *blefarite*): consultația oftalmologică este indicată.

Local: cataplasme de argilă așezate pe o bucată de tifon, aplicate peste ochiul închis. O dată sau de două ori pe zi; dacă este necesar, pînă la vindecare.

Pe de altă parte, loțiuni și spălături ale ochilor cu mușetel, apă sărată... și, de asemenea, formula următoare a dr. Leclerc:

Frunze de pătlagină . . . . .	10 g
Flori de sulcină . . . . .	5 g
Flori de albastriță . . . . .	5 g

Infuzie de cincisprezece minute în 250 g de apă clocotită. Se va strecura printr-o pînză (băi oculare, loțiuni).

Lămîie: cîte o picătură de suc în fiecare ochi, de două sau de trei ori pe săptămînă.

● *Ochi înlăcrimați* (astuparea căilor lacrimale): lămîie în ochi, cataplasme de argilă peste pleoape și de-a lungul peretelui lateral al nasului. Se va consulta un medic.

Ca și argila, nici polenul nu-și găsește locul printre legume sau fructe. Dar, dată fiind bogăția deosebită a constituenților săi, și implicit proprietățile pe care le are, este îndreptățit să fie prezent în paginile acestei cărți. De altfel, am mai vorbit despre el și în alte lucrări. Pentru capitolul acesta scurt, am extras esențialul, rod al propriei mele experiențe, precum și din alte lucrări anterioare, mai ales ale lui *Jaques Meurant*, apicultor la Castellane (din Basses-Alpes)<sup>1</sup>.

Din numeroasele observații pe care le-am cules, adesea întâmplător, transmise chiar de către beneficiari, reiese că și polenul merită numele de *aliment-medicament*.

Mă îndoiesc că polenul va putea fi clasat în vreo listă oarecare, și mai ales că i se va impune vânzarea prin cutare sau cutare categorie de comercianți. Cine ar putea fi vânzătorii? Oare nu găsim anumite categorii de plini la brutari, în localurile de regim, la Inno, Prețunic și la farmaciști? La fel și pentru miere, lăptișor de matcă și atâtea alte produse inclasabile, pentru că țin totodată de aliment și de un tratament.

Orice s-ar spune și s-ar face va fi pesemne anevoios să li se interzică unor produse ale Naturii — chiar dacă sînt înzestrate cu puteri salvatoare — dreptul de a fi consumate zilnic cum se procedează de la origini, și de a fi vîndute peste tot. Este cazul pătrunjelului, ale cărui proprietăți sînt nenumărate. Unul dintre extracțele lui figurează de vreme îndelungată în farmacopee. Ca să nu mai vorbim de morcov care a fost studiat de prof. *Léon Binet* și de *M. Stgumza* pentru proprietățile sale antianemice și pentru acțiunea lui asupra tranzitului și asupra florei intestinale<sup>2</sup>. Mai amintim și cazul verzei care permite tocane bune, savuroase mîncăruri cu varză murată, dar a cărei acțiune este, de asemenea, recunoscută științific în ulcerul de stomac și în ciroze. Este, desigur, și cazul germenului de grîu, al algelor, al aromamelor și al cîtor altele fructe, legume, cereale, toate „alimente-medicamente”.

\*     \*

<sup>1</sup> Îi mulțumesc lui J. Meurant că mi-a îngăduit, datorită produselor sale (polen, lăptișor de matcă, propolis...) o largă experimentare timp de 20 de ani.

<sup>2</sup> Cf. pentru *Louveau* și *Caillas*, și pentru *Lenormand*, dozajul medic al unor elemente, tabloul de la sfîrșitul capitolului.



Polenul face și el parte din această categorie. Grație excepționalei lui bogății în vitamine, în acizi aminați, în minerale și în oligo-elemente diverse, aduce într-adevăr organismului numeroase elemente, absolut necesare, de care alimentația modernă este prea adesea lipsită!

Ca și în germenul de grâu sau în alge, elementele sale acționează sinergic, așa cum le-a asociat natura, nu în proporții fanteziste, (cum este cazul pentru numeroase fabricații moderne, produse incomplete, „de confecție“).

Ca și în germenii de grâu sau algele alimentare, mierea sau uleiurile de masă pure (untdelemnul din măsline scurs înainte de teasc), polenul nu poate fi asimilat cu vreun medicament oarecare. Este, înainte de orice un aliment pe care bogăția sa nu-l lasă să fie consumat în doze exagerate.

Polenul este tonifiant. Persoanele în vîrstă, ca toți oamenii obișniți (intelectual sau fizic<sup>1</sup>, femeile însărcinate...), vor beneficia de el în mod considerabil, uneori cu efecte rapide. Anemicii, indivizii cu o mai mică rezistență la infecții vor avea de la polen incontestabile foloase. Prin factorii de creștere pe care îl conține, polenul este folositor copiilor.

Asemeni altor produse naturale (mult mai mult chiar decît unele) polenul se comportă asemenea unui reechilibrant organic.

Experiența a dovedit că posedă în plus anumite proprietăți de reglementare (intestinală mai cu seamă) și dezintoxicare generală.

Pentru experimentarea pe care am întreprins-o în privința aceasta acum vreo 20 de ani, m-am servit de polenul lui *J. Meurant*. În felul acesta, am putut să controlez realitatea observațiilor pe care acest specialist și le notase cu conștiinciozitate vreme îndelungată.

Pe lângă astenii, nervozitate și insomnie, numeroase tulburări colitice, de origini foarte diverse (socotind și colitele amoebiene, sînt fericit influențate de către curele de polen. Constipațiile, ca și diareele, chiar foarte vechi, sînt într-o însemnată proporție, ameliorate, ba chiar înlăturate. Bolnavii suferinzi de artroză vertebrală au putut să se declare ușurați în urma unei cure de polen.

Folosirea repetată a polenului i-a făcut să cîștige în greutate pe anumiți bolnavi slăbiți, pe care nimic nu reușea să-i redrezeze ponderal, fără să le dăuneze celor predispuși la îngrășare. Prostatismul, dacă pot aprecia după ce mi-a fost dat să constat (pentru cazuri totuși destul de limitate) ar fi vindecat în parte prin curele de polen.

O cură va cuprinde, pentru un adult, 500 g pînă la 1 kg de polen, pe care îl va lua, în doze variabile, după caz și după individ, la micul dejun sau înainte de masa de prînz, însoțit de o înghițitură de apă. E preferabil să se înceapă printr-o linguriță, timp de opt pînă la cincisprezece zile. Se va spori progresiv pînă la doza de o lingură.

<sup>1</sup> D.n. punct de vedere sexual, sînt beneficiarii ai polenului care s-au declarat mulțumiți. Experimentul, șoarecii hrăniți exclusiv cu polen și cu apă au putut să se reproducă dincolo de a șasea generație.

Pentru unii dintre cei care folosesc polenul, digestia poate avea la început, efecte laxative (în general discrete), pe care le vor aprecia mai ales constipații cronici. Ceilalți, vor micșora doza.

Pentru copiii sub zece ani, doza de o jumătate de linguiță, în fiecare dimineață, timp de o lună sau de două, pare să fie utilă și necesară.

Vom putea repeta cu folos curele de polen. Două sau trei cure anuale, fiecare de câte o lună și jumătate pînă la două luni vor reprezenta ritmul optim pentru cei mai mulți. Se vor alterna, asigurându-se, după cazuri, cu lăptișorul de matcă în doze de 1,50 g la 100 sau 125 g de miere (formula lui J. Meurant, citat mai înainte).

Ca și pentru alimentație, se va cuveni să ne adresăm unui producător serios, care garantează puritatea produselor, condiție *sine qua non* a eficacității și a inocuității lor.

Un extract de polen a fost experimentat pe un anumit număr de copii între 3 luni pînă la 12 ani, aflați în evidența policlinicii medicale infantile J. B. Thiéry la Nancy (1974). S-au putut remarca efectele favorabile ale polenului în cazul lipsei poftei de mîncare, pe curba greutății, și în astenie. „Faptul, conchid experimenterii, ca este vorba de un produs natural, de origine vegetală, nu poate deci să ne îndemne la prescrierea lui“.

#### Compoziția medie a polenului

(după Louveau, Caillas și E. Lenormand)

Vitamine (în mg/g)	Acizi aminați (în % din greutatea netă totală)	Materii minerale și oligoelemente (în % de cenșă)
1	2	3
Tiamină . . . . 8	Arginină . . . . 6	Potasiu 35
Riboflavină . . . 18	Histidină . . . . 3	Magneziu 9 (1 la 12)
Ac. nicotinic . . . 150	Izoleucină . . . . 5	Calciu 10 (1 la 15)
Piridoxină . . . . 5	Leucină . . . . 7	Cupru . . . 0,07
Ac. pantotenic . . 30	Lizină . . . . 7	Fier . . . 0,2 (0,01 la 0,3)
Biotină . . . . 0,15	Metionină . . . . 2	Siliciu . . . 2 la 10
Ac. folic . . . . 5	Fenilalanină . . . 4	Fosfor . . . 1 la 20
Lactoflavină . . . 1,5	Treonină . . . . 3	Sulf . . . 1
Vitamina A (prezentă)	Triptofan . . . . 1,5	Clor . . . 0,8
Vitamina B <sub>1</sub> . . . 17	Valină . . . . 6	Mangan . . . 1,4
Vitamina C 150 la 450		
Vitamina D . . . 0,4		
Vitamina E . . . 0,25		
Inozitol . . . . 35		
Vitamina B <sub>12</sub> (prezentă)		
Factori care reglementează creșterea și numeroși pigmenți		

N.B. Polenul albinelor conține circa 20% miere. Într-o lingură de supă (20 g.) există deci 4 g de miere.

## CAPITOLUL X

### ALIMENTE BOGATE ÎN VITAMINE

M-am gândit că ar fi interesant pentru cititor să-și poată face o idee despre bogăția de vitamine a anumitor alimente, dintre cele mai uzuale (sau care ar putea fi uzuale).

După cum se știe, vitaminele sînt clasate după solubilitatea lor în apă ori în grăsimi în două categorii: hidrosolubile și liposolubile. De aceea, am apelat la două tabele explicite, publicate de Institutul superior de alimentație. Diferitele alimente sînt clasate în ordinea descrescătoare a bogăției în vitamine. S-au consemnat în cursive alimentele care cuprind patru vitamine în cantitate însemnată.

Se va putea constata că, în genere, cerealele, fructele și legumele ocupă, în privința aceasta, poziții excelente. Se va observa îndeosebi că frunzele de ridichi, de obicei aruncate la lada de gunoi, pot fi, ținînd seama de marea lor bogăție, infinit mai bine întrebuințate într-o farfurie de aperitive sau adăugate la ciorbe. Gospodinele, preocupate de sănătatea familiei lor au păstrat, trebuie s-o spunem, acest sănătos obicei moștenit din familie. Multe altele au făcut-o... în timpul ocupației. Atunci, se gîndeau să nu lase nimic să se piardă; dar, odată cu normalizarea situației au renunțat. Cum se va vedea, frunzele de ridichi valorează mai mult decît ar părea la prima vedere.

Pe vremuri, lumea știa să-și îmbogățească salatele cu frunze de condorul-doamnei (sau călțunaș) ori cu tufă de fragi; ceea ce se mai face dealtfel în anumite regiuni în care salatele „mixturate” își conservă respectabilitatea. Dar sîntem departe de timpul lui Napoleon I, în care salatele acestea numărau pînă la cincisprezece varietăți de vegetale amestecate.

Tot pe vremuri, gospodinele se gîndeau să nu-și lase niciodată supele de legume lipsite de cîteva lăstare de urzici. Analize relativ recente au dovedit, o dată mai mult, că datina era înțeleaptă și că oamenii din vecinime „mergeau pe calea adevărului”.

În vremea noastră, în care hipovitaminozele ca și carențele în general, sînt nenumărate și cu atît mai primejdioase cu cît, nu sînt diagnosticate nu este, poate, inutil să reamintim că în mod efectiv, cum scria *Claude Nartvelle*, „în plante se află o comoară”.

### Alimente bogate în vitamine hidrosolubile

C ● Antiscorbutic	B <sub>1</sub> ● Antiberiberic sau Antinevritic	B <sub>2</sub> ● De folosire nutritivă
Fruct de măceș Fruct de păducel <i>Pătrunjel</i> Ardei Varză verde <i>Creson</i> Măcriș <i>Frunze de ridiche</i> <i>Mazăre proaspătă</i> Varză de Bruxelles Portocală Lămâie <i>Spanac</i> <i>Sfeclă (specie de)</i> Fetică Castană	Drojdie de bere <i>Germenii de cereale</i> <i>Ficat crud</i> <i>Gălbenuș de ou</i> Semințe de leguminoase Păină de linte <i>Mazăre proaspătă</i> Lămâie Portocală <i>Stridie</i> Castană <i>Păpădie</i> Boabe de cereale Sfeclă (roșie) Sfeclă (altă specie de) Smochină uscată	Drojdie Extract de drojdie <i>Ficat crud</i> Extract de malț <i>Gălbenuș de ou</i> Rinichi (comestibil) Camembert (brinză de) <i>Sfeclă (specie de)</i> Vinătă Prună uscată Semințe de leguminoase Fetică Caisă uscată Castană <i>Mazăre proaspătă (fină)</i> Albuș de ou

C ● Antiscorbutică	B <sub>1</sub> ● Antiberiberica sau Antinevritic	B <sub>2</sub> ● De folosire nutritivă
<i>Păpădie</i> <i>Ficat crud</i> Grep Vinătă Cicoare Usturoi Praz Roșie Telină Andivă Cartof Ridiche	Morcov <i>Frunze de ridiche</i> Stafidă Prună uscată <i>Spanac</i> <i>Măcriș</i> Pâine completă (integrală) <i>Pătrunjel</i> Lăptucă (varietate) <i>Creson</i>	<i>Spanac</i> <i>Frunze de ridiche</i> <i>Măcriș</i> <i>Păpădie</i> Boabe de cereale Varză <i>Creson</i>  <i>Pătrunjel</i> Lapte (zer) <i>Germenii de cereale</i> <i>Stridie</i>

### Alimente bogate în vitamine liposolubile

Ceroten provitamină A	Vitamină A — antixeroftalmică	Vitamină D — antirahitică	Vitamină E — de reproducere
<i>Pătrunjel</i> <i>Păpădie</i>  Cicoare  Andivă <i>Fetică</i> <i>Spanac</i> Dovleac <i>Măcriș</i> Lăptucă	Ulei de ficat Ulei de ton (pește) Ulei de moruș  Ulei de pește <i>Ficat crud</i> Creier Unt <i>Gălbenuș de ou</i> Ou	Ulei de ficat Ulei de ton  Ulei de cambulă (specie) Ulei de moruș Ulei de hering Ulei de sardelă Ulei de merlan (pește marin) <i>Gălbenuș de ou</i>	Ulei de germenii Ulei de grâu  Germenii de cereale  Ficat Ulei de arahidă Grăunțe de bumbac Ulei de palmier Ulei de soia Lăptucă

Caroten provitamina A	Vitamina A ~ antixeroftalmic	Vitamina D — antirahitic	Vitamina E — de reproducere
Caisă <i>Creson</i>	Ficat (comestibil) Smîntînă	Unt de vacă Unt de nucă de cocos	<i>Creson</i> Muşchi de vită
<i>Frunze de ridiche</i> Morcov	Brînzeturi grase <i>Grăsime de vită</i>	<i>Ficat crud</i> <i>Stridie</i>	Grăsime de porc Ulei de măsline
<i>Mazăre proaspătă</i> (fină)	<i>Stridie</i>	Lapte smîntînit de vacă	Ulei de nucă
Prună uscată	Lapte condensat cu zahăr		Unt
Mazăre uscată	Lapte proaspăt		Plîne integrală
Ardei	Carne grasă		
Măshuă			
Sfeclă roşie			
Țichuă			
<i>Roşie</i>			
Migdală			
Banană			
<i>Germen de cereale</i>			
Usturoi			
Nucă			

La capătul acestui studiu, un anumit număr de precizări apar necesare, chiar cu riscul unor repetări.

Cînd se vor releva, sub rubrica „anemie“ numele caisei, al cressonului, al pădăriei, al strugurelui, nu va trebui să conchidem că fructele sau legumele acestea, *numai ele singure și în toate împrejurările* sînt suficiente pentru a determina o sporire a globulelor roșii sau a procentajului hemoglobinei. Dar vor fi, incontestabil, *în toate cazurile*, niște foarte utile, dacă nu chiar incomparabile, tratamente de sprijin.

Poate că la anumite persoane, ar putea rezolva numai ele problema. Dar, cum am mai scris, cred că pentru a le da bolnavilor maximum de șanse, trebuie să folosim concomitent diverse medicamente sinergice; ele nu lipsesc, dealtfel, în domeniul natural.

*Trebuie să se înțeleagă*, pe de altă parte, că *formularul acestu, n-ar putea* (mai mult decît altul), să înlocuiască știința medicului în cazul afecțiunilor grave sau pur și simplu prost diagnosticate. În august 1961, presa a relatat cazul unui tînăr cultivator de optsprezece ani cuprins de dureri abdominale, pe care tatăl lui nu vroia să-l ducă la examenul medical înainte de terminarea secerișului. După trei zile, bolnavul sucomba de o peritonită apendiculară. Astfel de exemple sînt, din nefericire, mai frecvente decît re închipuim.

Totuși, lucrarea aceasta va putea să-și găsească numeroase temeiuri de existență.

Indicațiile reținute în prezent n-ar putea fi considerate ca *singurele* posibile, *în mod definitiv statornicite*. Se descoperă (și se redescoperă) întruna altele noi, datorită unei întîmplări sau unei experimentări. Astfel, decocturile de frunze de mesteacăn, aplicate în comprese sau în băi locale, au permis să se vindece un anumit număr de eczeme vechi, rebele la toate terapiile administrate. Numai o întîmplare fericită a permis într-o zi să se descopere fenomenul. În același mod, afinul, bine cunoscut pentru proprietățile lui astringente, antiputride, bactericide (anticolibacilare mai ales) și de dizolvant uric, numai de cîțiva ani încoace se recomandă pentru virtutea lui de a spori vederea nocturnă.

<sup>1</sup> Cî e va fi în mod folositor completat de cele care figurează în cărțile mele „Aromathérapie“ (Aromaterapia) și „Phytothérapie Fitoterapia“, tipărite de același editor. În privința aceasta, am fost întebat uneori de ce n-am scris decît o carte. Întrebarea era aparent justificată: Dar un volum de 2 000 de pagini ar fi oare ușor de minuit?

Pentru moment, numeroase afecțiuni recunoscute de medic ca nefiind legate de anumite leziuni organice grave (dar rămânând rebele în fața diverselor tratamente instituite) se vor bucura de succesul unor tratamente simple, sugerate în lucrarea de față.

**ABCESE CALDE:** argilă, o specie de sfeclă (bette), morcov, varză, dovleac, smochină, lăptucă, linte, pepene galben, gulie, măslină, măcriș, praz.

**ABCESE DENTAR:** argilă, varză, smochină.

**ABCESE RECI:** argilă, varză.

**ACID URIC** (cf. *gută*).

**ACNEE:** argilă, varză, lăptucă, nap. păpădie, roșie

**ADENITE:** alge, argilă, varză, laminare, vareci veziculoși.

**ADIPOZITATE** (cf. *obezitate*).

**ADOLESCENȚA** (cf. *creștere*).

**AEROCOLITE** [(cf. *aerofagie*, *meteorism* (balonare, umflătură)].

**AEROFAGIE:** argilă, varză.

**AFECTIUNI CARDIACE** (cf. *coronarite*, *oboseală cardiacă*, *palpitații*).

**AFECTIUNI CARDIOVASULARE** (cf. *arterioscleroza*).

**AFECTIUNI FEBRILE** (cf. *stări febrile*).

**AFECTIUNI NERVOASE** (cf. *nevrozism*).

**AFECTIUNI PULMONARE** (cf. *bronșite*, *pleurezie*, *tuse*, *tuberculoză*): argilă, sparanghel, morcov, casis (coacăz negru), asmățui, creson, smochină, orz, măcriș, grep, punion dulce (o specie de p.n), ridiche neagră, ridiche roză, strugure.

**AFECTIUNI URINARE** (cf. *căi urinare*).

**ACRIMI DE LA STOMAC** (cf. *gastrită*).

**ALBUMINURIE:** argilă, varză, fasole.

**ALCOOLISM:** argilă, varză, pătrunjel.

**ALGII** (cf. *gută*, *nevralgii*, *reumatisme*).

**ALĂPTARE:** insuficiență lactee: migdală dulce, grâu, morcov, linte, topinambur (nap-porcesc); pentru oprirea lactației: anghinare, asmățui, pătrunjel.

**ALERGII:** alge, ridiche neagră.

**ALOPECIE:** creson.

**AMENOREE** (cf. *menstre*).

**ANEMIE:** caisă, alge, ananas, argilă, sparanghel, vinătă, sfeclă roșie, grâu, morcov, ciuperci, castană, cicoare sălbatică, varză, creson, curmală, spanac, drojii, fetică, pepene galben, nucă, măslină, portocală, pătrunjel, păpădie, pară, praz, măr, prune, hrean, strugure, revent, ghizdei.

**ANGHINE:** argilă, casis (coacăz), țelină, varză, agud negru, mură sălbatică, nap.

**ANGHINA PECTORALĂ** (urgență medicală, cf. *coronarite*)

**ANGIOLITĂ:** păpădie, ridiche neagră.

**ANGOASE** (cf. *nevrozism*).

**ANOREXIE** (cf. *inapetență*).

**ANTRAX** (cf. *furunculoză*).

**AFONIE** (răgușeală). argilă, țelină, asmățui, varză, smochină.

**AFTE:** morcov, dud negru, afin.

**APETIT** (cf. *inapetență*).

**ARTERIOSCLEROZA**: alge, ananas, anghinare, grîu, morcov, ci-reasă, varză, fragă, laminarii (specie de algă), drojdii, fetică, afin, nucă, praz, măr, prună, secară, soia, roșie, floarea-soarelui, polen.

**ARTERITĂ** (cf. *arterioscleroză*).

**ARTRITISM**: ananas argilă, anghinare, sparanghel, banană, coacă-ză, cireasă, cicoare sălbatică, varză, castravete, fragă, lăptucă, fetică, grep, păstîrnac, pară, praz, măr, cartof, ridiche neagră, ridiche roză, strugure, roșie.

**ARTRITĂ DENTARĂ** (cf. *pioree-supurație*).

**ARTROZA** (cf. *reumatism cronic*).

**ASCARIZI, LIMBRICI** (cf. *paraziți intestinali*).

**ASCITA**: argilă, varză.

**ASTENIE**: caisă, alge, migdală dulce, sparanghel, arahidă, ovăz, banană, grîu, cafea, morcov, țelină, castană, cicoare sălbatică, varză, dovleac, creson, curmală, spanac, mărar, smochină, fragă, zmeură, rodie, fasole, laminarii, linte, drojdii, porumb, mei, dud negru, portocală, pătrunjel, păpădie, pară, năut, măr, prună, stru-gure, revent, orez, salsifi, soia, ghizdei, roșie, nap porcesc, vareci veziculoși, polen.

**ASTENIE INTELECTUALĂ** (cf. *surmenaj*).

**ASTENIE SEXUALĂ** (cf. *impotență*).

**ASTM** argilă, morcov, asmățui, varză, lăptucă, laminarii, pătrunjel, ridiche neagră, ridiche roză, hrean, vareci veziculoși.

**ATEROMATOZĂ** (cf. *cholesterol*).

**ATONIE DIGESTIVĂ** (cf. *dispepsii*).

**ATONIE GASTRICĂ** (cf. *dispepsii*).

**ATONIE BILIARĂ**: pătrunjel, păpădie, ridiche neagră

**AZOTEMIE**: anghinare, zmeură, afin, păpădie, praz, strugure, orez, roșie.

**ARSURI**: migdală dulce, argilă, sfeclă (specie de), morcov, varză, dovleac, gutuie, spanac, smochină, lăptucă, pepene galben, cartof.

**BĂTĂTURI**: smochină, praz

**BALONĂRI** (cf. *meteorism*).

**BLEFARITĂ** (cf. *pleoape*).

**BETIE**: argilă, varză.

**BRONȘITĂ ACUTĂ**: argilă, morcov, asmățui, varză, lăptucă, agud negru, măr, sălbatică, nap, măr.

**BRONȘITA CRONICĂ**: argilă, sparanghel, morcov, asmățui, varză, gutuie, creson, smochină, lăptucă, fetică, orz, măr, ridiche neagră, ridiche roză, hrean.

**CALCULI** (cf. *litiaze*).

**CALVIȚIE, CHELIE** (cf. *alopecie*).

**CANCERE** argilă, sfeclă roșie, morcov, țelină, asmățui, varză, cre-son, curmală, spanac, fragă, piersică, pătrunjel

**CAPILARE** (cf. *fragilitate capilară*).

**CARII DENTARE**: morcov.

**CATARE** (cf. *bronșită cronică*).

**CELULITĂ**: alge, laminarii, pătrunjel, păpădie, vareci veziculoși

**CEFALEI**: argilă, varză, măr.



CLOROZA: alge, spanac, morcov  
 COLECISTITĂ: ridiche neagră.  
 COLESTEROL (exces de): anghinare, laminarii, porumb, nucă, păpădie, soia, floarea-soarelui.  
 CĂDERI (cf. *contuzii*).  
 CIRCULAȚIE (cf. *tulburări circulatorii*).  
 CIROZA: argilă, varză.  
 COLIBACILOZA: avocat (fructul avocatierului), morcov, castravete, fetică.  
 COLICI HEPATICE: migdală dulce, argilă, asmățui, cicoare sălbatică, varză, ridiche neagră.  
 COLICI INTESTINALE: castravete.  
 COLICI NFRITICE: migdală dulce, argilă, țelină, varză, alună  
 COLITĂ (cf. *intestine și spasme*).  
 CONGESTIE HEPATICĂ (cf. *hepatism*): cicoare sălbatică, păpădie, strugure.  
 CONJUNCTIVITĂ: argilă, asmățui, varză.  
 CONSTIPAȚIE: caisă, alge, migdală dulce, argilă, vînătă, sfeclă (specie de), morcov, asmățui, cireasă, cicoare sălbatică, varză, dovleac, spanac, smochină, fragă, zmeură, coacăză, lăptucă, laminarii, fetică, pepene galben, dud negru, afin, măslină, portocală, măcriș, piersică, păpădie, cartof, prună, strugure, revent, secară, roșie, nap porcesc (topinambur), polen.  
 CONTUZII: argilă, asmățui, varză, laminarii, pătrunjel.  
 CONVALESCENTE: caisă, alge, migdală dulce, ananas, sparanghel, avocat (fructul avocatierului), țelină, castană, curmală, spanac, smochină, fasole, porumb, portocală, măr, strugure, soia, nap porcesc (topinambur).  
 CONVULSII: argilă, varză.  
 CORONARITE (cf. și *arterioscleroză*): argilă, varză, laminarii, măr, secară.  
 CONVULSIVA TUSE: argilă, varză, gutuie, lăptucă, ridiche neagră.  
 CUPEROZE (cf. *față*).  
 CURBATURI (cf. *reumatism*).  
 CRĂPĂTURI: migdală dulce, argilă, morcov, varză, gutuie, castravete, măslină, cartof.  
 CREȘTERE: caisă, alge, migdală dulce, ananas, vînătă, avocat, ovăz, banană, grâu, morcov, cireasă, castană, curmală, smochină, fasole, laminarii, drojdi, porumb, alună, portocală, orz, pătrunjel, salsif, soia, topinambur (nap porcesc).  
 CISTITĂ: argilă, varză, nap, orz, praz.  
 DEBILITATE (cf. *rahitism, scrofuloză*).  
 DEMINERALIZARE: alge, migdală dulce, ananas, argilă, sparanghel, sfeclă roșie, grâu, morcov, țelină, cireasă, ciuperci, varză, curmală, fragă, coacăză, lăptucă, laminarii, drojdi, portocală, orz, măr, ridiche neagră, ridiche roză, strugure, soia.  
 DINTI (cf. *carii*).  
 DEPRESIUNE NERVOASĂ (cf. *surmenaj*).  
 DERMATOZE: alge, migdală dulce, argilă, sparanghel, sfeclă, morcov, asmățui, varză, cresson, fragă, zmeură, drojdi, nucă, portocală, păpădie, strugure, orez.

DEGERĂTURI: argilă, morcov, țelină, asmățui, varză, gutuie, nap, cartof.

DIABET: argilă, sparanghel, ovăz, cicoare sălbatică, varză, creson, fasole, lăptucă, drojdi, dud negru, afin, alună, nucă, măslină, cartof.

DIAREI: caisă, argilă, morcov, coacăz negru, castană, varză, gutuie, smochină africană (fructul unui cactus, oponce), rodie, dud negru, mură sălbatică, afin, moșmon, nucă, orz, pară, măr, orez.

DIGESTII LENTE (cf. *dispepsii*).

DURERI GASTRICE (cf. *gastralgii*).

DURERI INTESTINALE (cf. *spasme*).

DURERI REUMATISMALE (cf. *reumatisme*).

DIZENTERII: argilă, castană, varză, dovleac, gutuie, oponce (fructul unui cactus), rodie, afin, moșmon, orz, pătrunjel, revent.

DISMENOREE (cf. *menstre dureroase*).

DISPEPSII: ananas, argilă, vinătă, țelină, varză, ceapă-ciorească, dovleac, mărar, zmeură, coacăză, portocală, orz, măcriș, grep, piersică, năut, cartof, ridiche neagră, hrean, strugure, revent, topinambur (nap porcesc).

ECHIMOZĂ (vinătaie) (cf. *contuzii*).

ECZEME: migdală dulce, argilă, sparangel, morcov, varză, creson, nap, măslină, portocală, păpădie, ridiche neagră, strugure.

EMFIZEM (cf. *bronșită cronică*).

ENERVARE (cf. *nevrozism*).

EDEME: argilă, asmățui, pătrunjel, strugure.

ENTERITĂ ȘI ENTEROCOLITĂ (cf. *intestine*).

ENTORSĂ: argilă, varză.

EPILEPSIE: argilă, varză, alună.

EPISTAXIS (hemoragie nasală) (cf. *hemoragii*).

ERETISM, EXCITARE (îritare a fibrelor): *cardio-vasculară* — vinătă, *genitală* — lăptucă.

ERUPȚII: cartof.

ERIZIPEL (brîncă): fasole, cartof.

EXCITAȚIE SEXUALĂ: lăptucă.

FARINGITE: argilă, varză, afină.

FEBRA: morcov, castravete, smochină, zmeură, coacăză, portocală, orz, grep, pătrunjel, măr, strugure.

FERMENTAȚII INTESTINALE: migdală dulce, morcov, cireasă, ceapă-ciorească, lăptucă, afin, pătrunjel, păpădie, ridiche neagră, ridiche roză, revent.

FETIDITATEA RESPIRAȚIEI (cf. *răsuflare, suflu*).

FISURI ANALE: argilă, varză, gutuie.

FLATULENȚĂ (cf. *meteorism*).

FICAT (cf. *hepatism*).

FRACTURI (sechele de): alge.

FRAGILITATE CAPILARĂ: argilă, varză, afin, portocală, grep, hrișcă.

FRIGIDITATE (cf. *impotență*).

FURUNCULOZĂ: argilă, sfeclă (specie de), morcov, varză, smochină, lăptucă, drojdi, nap, măslină, măcriș, păpădie, strugure.

**GANGRENĂ:** argilă, varză.

**GASTRALGII** (dureri de stomac): argilă, morcov, varză, gutuie, mărar, smochină, lăptucă, măr, cartof.

**GASTRITĂ** (cf. *gastralgii* și *ulcer*).

**GINGIVITĂ:** smochină, agud, mură sălbatică, afin, portocală.

**GLANDE ENDOCRINE** (cf. tulburări glandulare).

**GUȘĂ:** argilă, varză, laminarii, vareci veziculoși.

**GUTĂ** (podagră): ananas, argilă, anghinare, sparanghel, morcov, coacăz negru, țelină, asmățui, cireasă, cicoare sălbatică, varză, castravete, fragă, zmeură, agrișă, fasole, lăptucă, pepene galben, nap, moșmon, măslină, pătrunjel, păpădie, pară, praz, prună, ridiche neagră, hrean, strugure, salsifi, roșie, nap porcesc (topi-nambur), vareci veziculoși.

**GRIPĂ:** argilă, varză, portocală.

**GRAVIDITATE** (sarcină): migdală dulce, avocat (fructul avocatierului), grâu, curmală, mei, alună, pară, măr, strugure (cf. *convalescențe*).

**HEMATURIE:** piersică, iarbă-grasă.

**HEMOFILIE:** iarbă-grasă.

**HEMOPTIZIE:** gutuie, iarbă grasă.

**HEMORAGII.** agud negru, mură sălbatică, afin, iarbă-grasă.

**HEMORAGII GASTROINTESTINALE:** morcov.

**HEMOROIZI:** argilă, sfecclă (specie de), asmățui, castană, varză, pepene galben, afin, păpădie, praz, cartof.

**HEPATISM:** argilă, anghinare, sparanghel, vînătă, avocatier (fruct de), morcov, coacăză neagră, țelină, asmățui, cireasă, cicoare sălbatică, varză, gutuie, creson, fragă, agrișă, fasole verde, lăptucă, afină, măslină, portocală, orz, grep, pătrunjel, păpădie, măr, cartof, prună, ridiche neagră, hrean, strugure, revent.

**HERPES:** măr.

**HIDROPIZIE:** asmățui, creson, coacăză, hrean.

**HIPERACIDITATE GASTRICĂ** (cf. *gastralgii*).

**HIPERCOLESTEROLEMIE** (cf. *colesterol*).

**HIPERGLICEMIE** (cf. *diabet*).

**HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ:** alge, fragă, laminarii, măslină, strugure, orez, secară.

**HIPERTIROIDIE:** porumb.

**HIPERVISCOZITATE SANGUINĂ:** alge, sparangel, laminarii, portocală, grep, secară, roșie, vareci veziculoși.

**HIPOACUZIE** (cf. *surditate*).

**HIPOTENSIUNE:** orz.

**HIPOTIROIDIE** (cf. *insuficiență tiroidiană*).

**ICTER** (pop. gălbinare): argilă, anghinare, morcov, țelină, asmățui, cicoare sălbatică, varză, coacăză, lăptucă, păpădie, ridiche neagră, ridiche roză.

**IMPOTENȚĂ:** ovăz, țelină, cicoare sălbatică, gutuie, creson, zmeură, portocală, grep, pătrunjel, hrean, revent, roșie, polen.

**INDIGESTIE:** gutuie, zmeură.

**INFARCTUL MIOCARDULUI** (cf. *coronarite*).

**INFECȚII INTESTINALE** (cf. *fermentații intestinale* și *intestine*).

**INFECȚII PULMONARE** (cf. *afecțiuni pulmonare*).

**INFECȚII URINARE** (cf. *căi urinare*).

**INSECTE** (cf. *înțepături*).

**INSOLAȚIE**: argilă, varză.

**INSOMNIE**: caisă, argilă, ovăz, varză, dovleac, lăptucă, piersică, măr.

**INSTABILITATE** (cf. *nevrozism*).

**INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ** (cf. *hepatism*).

**INSUFICIENȚĂ RENALĂ** (cf. *oligurie*).

**INSUFICIENȚĂ SUPRARENALĂ**: țelină.

**INSUFICIENȚĂ TIROIDIANĂ**: alge, ovăz.

**INTESTINE** (*enterită, colită*): argilă, anghinare, avocat (fructul avocaterului), morcov, varză, dovleac, smochină, coacăză, laminarii, drojdii, fetică, dud negru, afin, nap, moșmon, portocală, orz, păpădie, măr, iarbă-grasă, strugure, roșie, polen (cf. și *spasm*).

**INTOXICAȚII** (alimentare și altele): ananas, argilă, anghinară, castroave, drojdii, portocală, grep, păstîrnac, prună, strugure, roșie.

**IRITABILITATE** (cf. *nevrozism*).

**LACTAȚIE** (cf. *alăptare*).

**LARINGITĂ** (cf. *afonie*).

**LEUCOREE** (cf. *pierderi albe*).

**LITIAZE**:

*Litiază biliară*: ananas, anghinare, cireasă, creson, fragă, lăptucă, măslină, păpădie, cartof, ridiche neagră, ridiche roză, strugure, roșie.

*Litiază urinară*: migdală dulce, argilă, sparanghel, ovăz, țelină, as-mățui, cireasă, varză, creson, fragă, coacăză, fasole, fetică, pepene galben, nap, moșmon, alună, nucă, piersică, pătrunjel, păpădie, praz, năut, măr, iarbă-grasă, ridiche neagră, hrean, strugure, roșie.

**LOMBALGHII, LUMBAGO** (cf. *nevralgii, reumatisme*).

**LIMFANGITĂ**: argilă, varză.

**LIMFATISM**: alge, argilă, as-mățui, varză, creson, laminarii, hrean, vareci veziculoși.

**MÎINI** (întreținerea lor) (vezi față).

**MALADII INFECȚIOASE** (cf. *stări febrile*).

**MASTITĂ**: pătrunjel.

**MELANCOLIE** (cf. *neurastenie, surmenaj*).

**MEMORIE** (tulburările ei: cf. *surmenaj*).

**MENOPAUZĂ**: caisă, alge, argilă, banană, morcov, cireasă, castană, varză, curmală, spanac, smochină, alună, portocală, grep, secară, soia, nap porcesc (topinambur).

**MENORAGII** (cf. *hemoragii*).

**MENSTRUAȚIE** (cf. *menstre*).

**METRITE** (cf. *pierderi (scurgeri) albe*).

**METEORISM**: argilă, gutuie, mărar, portocală, pătrunjel.

**METORAGII** (cf. *hemoragii*).

**MIGRENĂ**: migdală dulce, argilă, cireasă, varză, mărar.

**MUȘCĂTURI**: argilă, varză.

**MIXEDEM**: alge.

NECROZĂ (cf. *cangrenă*).

NEFRITĂ (cf. *căi urinare*).

NEGI: argilă, varză, smochină, păpădie, salsifi

NERVI (cf. *nevrozism*).

NEVROZISM: caisă, argilă, vinătă, avocat, ovăz, sfeclă roșie, țelină, varză, gutuie, lăptucă, drojdii, piersică, pătrunjel, măr, soia, polen.

NEURASTENIE: (cf. *surmenaj*).

NEVRALGII: alge, migdală dulce, argilă, varză, măslină, pătrunjel, hrean (cf. *reumatisme*).

NEVRITE: argilă sfeclă (specie de), varză, drojdii.

NEVROZE (cf. *nevrozism*).

OBEZITATE: alge, țelină, cireasă, lamunarii, nap, păstîrnac, păpădie, praz, măr, cartof, vareci veziculoși (cf. și *pletoră*).

OLIGURIE: argilă, anghinare, sparanghel, vinătă, cafea, asmățui, cireasă, varză, dovleac, creson, fasole, pepene galben, grep, păstîrnac, pătrunjel, păpădie, năut, măr, iarbă-grasă, prună.

OFTALMII: asmățui, lăptucă, pătrunjel.

OTALGII: migdală dulce, argilă, varză, măr.

OTITE: argilă, varză.

OXIURI: pătrunjel (cf. *paraziți intestinali*).

PALPITAȚII: migdală dulce, argilă, sparanghel, vinătă, varză, lăptucă.

PALUDISM: moșmon, portocală, pătrunjel.

PANARIȚIU: argilă, varză (cf. *abcese*).

PAPILOAME (cf. *negi*).

PARALIZIE: argilă, varză, hrean.

PARAZIȚI INTESTINALI: argilă, morcov, varză, dovleac, creson, rodie, nucă, pătrunjel, praz, năut, iarbă-grasă, revert

PIELE (cf. *dermatoze, față*).

PIERDERI ALBE: argilă, varză, gutuie, nucă, măcriș, pătrunjel, hrean.

PECINGINI: migdală dulce, argilă, morcov, varză, creson, coacăză, măcriș, măslină.

PIȘCĂTURI DE INSECTE: argilă, asmățui, varză, gutuie, măcriș, pătrunjel, praz, roșie.

PLĂGI: argilă, morcov, țelină, varză, pătrunjel, praz, vareci veziculoși.

PISTRUI: migdală dulce, castravete, creson, pătrunjel, păpădie.

PLĂGI ATONE: argilă, banană, morcov, țelină, asmățui, varză, creson, spanac, smochină, afină, alună, pătrunjel, măr, cartof.

PLETORĂ: țelină, cireasă, fragă, coacăză, lăptucă, fetică, grep, pătrunjel, păpădie, măr, secară, roșie.

PLEUREZIE: argilă, varză.

PLĂMÎNI (cf. *bronșite*)

PRIAPISM: lăptucă.

PROSTATISM: argilă, varză.

PRURIT: migdală dulce, asmățui, castravete.

PSIHASTENIE (cf. *neurastenie, surmenaj*).

PUTREFACTII INTESTINALE (cf. *fermentații*).

PIOREE ALVEOLO-DENTARĂ: argilă, varză, măslină, păpădie, hrean.

RAHITISM: caisă, alge, argilă, grâu, morcov, varză, spanac, laminarii, drojdii, nucă, măslină, ridiche neagră, ridiche roză, soia, vareci veziculoși, polen.

RESPIRAȚIE FETIDĂ: alge, argilă, anghinare, pătrunjel, păpădie, măr.

REGULI (Menstre):

*Absente:* pătrunjel.

*Dureroase:* argilă, varză, lăptucă, pătrunjel.

*Insuficiente:* mărar, smochină, pătrunjel.

RINICHI (cf. *căi urinare*).

RESPIRAȚIE GREA (cf. *astm*).

REUMATISME CRONICE. alge, argilă, anghinare, sparanghel, morcov, coacăză neagră, țelină, asmățui, cireasă, varză, creson, mărar, fragă, zmeură, coacăză, fasole, laminarii, pepene galben, moșmon, măslină, măcriș, pătrunjel, păpădie, pară, praz, măr, prună, ridiche neagră, ridiche roză, hrean, strugure, salsifi, roșie, topinambur (nap porcesc), vareci veziculari, polen.

RINITĂ (guturai): argilă, varză.

RIDURI (cf. *față*).

SCABIE: creson, măr.

SALPINGITE: argilă, varză.

SCIATICĂ (cf. *reumatisme*).

SCORBUT: argilă, asmățui, varză, creson, spanac, coacăză, portocală, păpădie, cartof, ridiche neagră, ridiche roză, hrean.

SCROFULOZĂ: alge, vînă, morcov, țelină, laminarii, nucă, hrean, vareci veziculoși.

SEBOREE: argilă, varză.

SENESCENȚĂ: caisă, alge, argilă, banană, morcov, cireasă, castană, varză, curmală, spanac, smochină, alună, portocală, grep, secară, soia, nap-porcesc (topinambur).

SIALOREE (salivație abundentă): gutuie.

SINUZITĂ: argilă, varză.

SPASME: migdală dulce, argilă, varză, lăptucă, piersică

SPERMATOREE: lăptucă.

STOMATITE (cf. *gingivite*).

SURDITATE: migdală dulce, argilă, varză.

SURMENAJ INTELECTUAL: caisă, alge, migdală dulce, arahidă, sparanghel, avocat, banană, grâu, cafea, țelină, castană, curmală, spanac, fasole, laminarii, mei, portocală, pară, prună, strugure, orez, soia, polen.

SIMPATIC (sistemul nervos) (cf. *dispepsii, spasme*).

SISTEMUL NERVOS (cf. *nevrozism, surmenaj*)

TRANSPIRAȚIE (a picioarelor, a subsuorilor) migdală dulce

TENIE: morcov, dovleac, rodie, alună, nucă.

TEN: caisă, migdală dulce, ananas, argilă, morcov, asmățui, cireasă,

varză, gutuie, fragă, pepene galben, portocală, piersică, pătrunjel, praz, măr, strugure.

TIROIDĂ (cf. *gușă, hipertiroidie, insuficiență tiroidiană, mixedem*).

TICURI: argilă, varză.

TUSE: migdală dulce, argilă, varză, gutuie, lăptucă, nap.

TRAHEITĂ: smochină.

TRANSPIRAȚIE (cf. *sudație*).

TULBURĂRI CIRCULATORII: alge, argilă, varză, laminarii, afină, păpădie.

TULBURĂRI GLANDULARE: alge, laminarii, soia, vareci veziculoși

TUBERCULOZĂ: alge, migdale dulci, argilă, sfeclă roșie, grâu, țelină, cireasă, varză, gutuie, cresson, curmală, fragă, pepene galben, alună, nucă, orz, pinion dulce (sămînța unei specii de pin), pară, hrean.

TUMORI: sfeclă (specie de), morcov, nap.

TUMORI ALBE: argilă, varză, măcriș.

TIFOIDĂ: orz.

ULCERE GASTRODUODENALE. argilă, morcov, varză, mere, cartofi.

ULCERE ALE GAMBELOR (cf. *plăgi atone*).

UREE (cf. *azotemie*).

VARICE: argilă, varză, afină, păpădie.

VIERMI (cf. *paraziți intestinali*).

VERTIJE (amețeli): mărar, portocală.

VEZICULĂ BILIARĂ (cf. *colecistită, hepatism, litiază biliară*).

VEZICĂ (cf. *cistită, căi urinare*).

VISCOZITATE SANGUINĂ: (cf. *hipervîscozitate sanguină*).

VEZICA, CĂI URINARE: argilă, cicoare sălbatică, varză, dovleac, cresson, smochină, zmeură, coacăză, lăptucă, orz, păpădie, praz, iarbă-grasă, strugure.

VOMĂRI NERVOASE: mărar.

VEDERE (slăbirea vederii): afină.

ZONA (erupție de vezicule pe traseul nervilor senzitivi): varză.

## TUTUN ÎN SUPA

Tutunul în ajutorul foamei în lume. Cine ar fi crezut? Visul acesta este totuși în curs de realizare, căci „Iarba lui Nicot“ s-a revelat de o excepțională bogăție în proteine comestibile, al căror rol capital într-o alimentare echilibrată îl cunoaștem.

Pentru mulți beneficiari, proteinele (sau protidele) sînt înainte de orice, dacă nu în mod exclusiv, sinonime cu carnea și cu peștele. Or numeroase vegetale le conțin, unele în cantități mult superioare. Așa se întîmplă cu drojdiile alimentare, cu ciupercile, soia, porumbul, mazărea, năutul, fasolea, algele... Omul fiind, cel puțin pînă în prezent clasat în categoria omnivorelor, se admite în genere că alimentarea lui trebuie să conțină produse animale alături de legume, de fructe și de cereale. Dar, spre deosebire de ceea ce cred mulți, carnea nu este hrana energetică ideală de cursă lungă. În plus, este un aliment scump, căci animalul nu restituie, sub formă de carne, decît între 6 și 20% din proteinele pe care le absoarbe. Pe de altă parte, dacă anumite vegetale furnizează de la 25—30% (și mai mult) proteine, carnea nu conține decît 15—20%.

Se poate deci aprecia interesul cercetărilor pentru obținerea proteinelor vegetale, mereu în număr mai mare.

## NECREZUTUL DEFICIT FRANCEZ

Noțiunea de solidaritate internațională pretinde ca țările cele mai bine aprovizionate să dea ajutor națiunilor vitregite, mai ales în domeniul alimentar. Faptul că un singur copil mai poate încă să moară de foame în vremea noastră este un fapt rușinos pentru civilizația noastră și totuși 15 pînă—20 de milioane de copii mor de foame, în fiecare an, pe suprafața globului.

Toate raționamentele pot fi respectabile, fără ca noi să avem totuși obligația să ni le însușim. Și pentru situații atît de cumplite, să refuzăm acceptarea lor.

Se pare că nici femeia cea mai frumoasă nu poate da decît ce are. Se știe că Franța a participat totdeauna, potrivit cu mijloacele ei, la măsurile de salvare care considera că se impun; există însă un lucru pe care i-ar veni greu să-l realizeze, exportul — chiar pentru o cauză sacră — al unui singur gram de proteină vegetală, dat fiind necrezutul ei deficit în materia aceasta.



Tributară străinătății cu 92% în acest domeniu. Franța a importat în 1979 pentru 4,5 miliarde NF proteine, ceea ce situează sectorul acesta în a treia categorie a responsabilelor deficitului nostru comercial, prima fiind domeniul petrolier — ceea ce nu va mira pe nimeni — și a doua piața lemnului!... Până acum credeam că pădurea franceză este cea mai înzestrată din Europa<sup>1</sup>.

Din fericire, nu-i niciodată totul pierdut, chiar când incompetența, asociată cu interese nenumărate, ne obligă la dureroase treziri la realitate. Căci, chiar dacă nutresc lăudabile virtuți filantropice, deși bine ascunse, mai multe trusturi, franceze (și ale Comunității Europene, fie vorba între noi) au întrevăzut de cîțva timp profilându-se niște venituri tentante. Se cuvine totuși să-i felicităm. Proteidele vegetale furnizate de uzine nu vor fi, cum știm de pe acum, chiar atît de ieftine, dar în orice caz mult mai puțin scumpe decît carnea. Vor avea, prin aceasta, toate șansele să pună frîn uluitoarei risipe, care se mai practică.

### *Protide vegetale fără limite*

Această dependență, nu de ieri, a Franței în proteine alimentare, este, în realitate, isprava francezilor înșiși care, după P. Méhaignerie, ministru al agriculturii în 1980 „vor reforma, dar nu vor să audă de schimbări”. Situația economică a țării nu este — nu încetează unii de-a ne-o repeta — deosebit de îmbucurătoare: totul se află în scădere (în recesiune, ca să folosim cuvîntul potrivit... necunoscut de Larousse-ul din 1926), exceptînd numărul de șomeri, și consumul cărnii, care a crescut cu 1,5%, de cincisprezece ani încoace.

Pentru a ne putea continua cererea de biftec (nu ne mai cîștigăm pînea, ci biftecul cu sudoarea frunții), a trebuit să îmbunătățim randamentul de creștere al animalelor și, pentru aceasta, s-au folosit hormoni și antibiotice și din ce în ce mai multe proteine, mai ales soia; dar ca și prețurile petrolului — prețurile soi și-au luat cîmpul de cîțiva ani. Și cum majoritatea turtelor de soia ne vin din S.U.A. și din Brazilia, și cum un anumit embargo s-a ivit în 1973, iar un „plan proteine” a fost decretat în Franța — după trei ani! .

De atunci, au fost sporite suprafețele cultivate cu mazăre, bob, rapidă, floarea-soarelui, furaje. . . Repartizînd acestor culturi un milion de hectare din douăzeci și patru de milioane cultivate, Franța poate spera să-și scadă dependența de la 92% la 65%. Este, deci, încă mult de făcut, în privința aceasta; programul obținerii protidelor vegetale rămîne, în fapt, fără limite.

### **TUTUNUL HRĂNITOR**

Sîntem în situație de a hrăni concomitent un septel în creștere constantă și, de asemenea, consumatorul uman. Trebuie luate în considerație mai multe condiții: mari suprafețe cultivate, vegetale

<sup>1</sup> 14 milioane de hectare, de fapt prost valorificate.

recunoscute drept cele mai bogate în proteine, în sfârșit, echilibrul ideal al proteinelor cu acizi aminati, posedând valoarea biologică necesară, o calitate nutritivă cel puțin egală cu calitatea cărnii

De unde provin cele trei categorii de proteine de extracție reținute acum:

— cele produse de leguminoase și de oleaginoase: soia, arahidă, rapidă, bob, floarea-soarelui . . .

— cele produse de anumite microorganisme: drojdii, alge, bacterii, ciuperci;

— cele produse de anumite plante: tay-grass, lucernă, sorgno (graminee originară de la tropice, folosită ca furaj) . . .

În plantele verzi distingem proteinele *cloroplastice* și proteinele *citoplasmice*, ultimele fiind, pe baza funcțiilor lor enzimatică, pentru animalele monogastrice (cu un singur stomac), dintre care face parte și omul, singurele digeste, spre deosebire de proteinele *cloroplastice* (foarte fibroase și cu greutate moleculară ridicată) care nu pot fi asimilate decât de rumegătoare.

Căutarea preponderentă a plantelor bogate în proteine citoplasmice s-a îndreptat și se îndreaptă mereu asupra plantelor comestibile, furajere, ornamentale (să ne reamintim că, la început, cartoful a fost cunoscut în Franța pentru florile lui care, într-o bună zi, au împodobit butoniera lui Ludovic al XVI-lea), medicinale . . . Astfel, tutunul (*nicotina tabacum*) s-a dovedit una dintre sursele cele mai importante de proteine cu mare valoare alimentară.

Din familia Solanaceelor — ca și cartoful, roșia și vinăta — cunoscut mai ales ca „iarbă de fumat“, tutunul capătă numeroase varietăți clasate în speciile *Nicotiana rustica* și *Nicotiana tabacum*.

Cel care l-a descoperit, odată cu America, în 1492, a fost Cristofor Columb. Acclimatizat în Europa vreo șaiszeci de ani mai târziu, tutunul a fost introdus în Franța de către Jean Nicot, pe atunci ambasador la Lisabona. Richelieu s-a și grăbit să preia un drept de intrare pe care Colbert l-a transformat în privilegiu regal privind fabricarea tutunului de fumat, vânzarea și distribuirea lui (primul tutun al trupei a fost primit de soldații lui Ludovic al XIV-lea).

În vremea aceea, tutunul se cultiva în Franche-Comté, în Alsacia și în Flandra. Extinsă apoi în alte regiuni (Lot-et-Garonne, Dordogne), cultivarea tutunului este în prezent în netă regresie (70 000 de hectare recenzate în 1970, 18 000 în 1980), probabil din cauza dificultăților pe care le comportă cultura lui: semănături<sup>1</sup> în solarii înainte de transplantarea răsadurilor — între 15 000 și 50 000 la hectar<sup>2</sup> — când prezintă 8—10 frunze și 10—20 cm înălțime. În total, circa 2 500 de ore de muncă la hectar.

Ca să se dezvolte, tutunul cere elemente fertilizante în cantități importante: azot, fosfor, potasiu, clor, calciu, magneziu, sulf, oligoelemente — fier, zinc, mangan, moliбden, bor; ca să ne facem o idee: 150—250 kg de fosfor la hectar, 150 kg de calciu, 150—400 kg de sulf etc.

<sup>1</sup> Cu titlu de curiozitate: sînt vreo 12 000 de grăunțe de tutun la gram.

<sup>2</sup> La plantația cu mari densități, conținutul în nicotină al tutunului scade.

Recoltarea tutunului se face în trei timpi, frunză cu frunză, de la bază către vîrf. Înainte de deplina lui maturitate, se recoltează un tutun ușor, iar mai tîrziu un produs „copios“.

Urmează trierea, apoi uscarea efectuată în uscătorii, fie la aer și la soare, fie prin aerul introdus neîncălzit, fie cu aer cald — modalitățile putîndu-se combina.

Fermentarea necesară cere stivuirii, întoarcerea stivelor, cu controlul temperaturii care se poate apropia de 60°C. În timpul acestor diverse operații, apar anumite produse (acizi grași, aldehide etc.) în vreme ce altele scad, cum e cazul nicotinei care pierde între 15 și 30% din masa ei.

Alcaloid major — și temut — al tutunului, nicotina (0,5—1,6% din greutatea fără sevă a plantei), este însoțită de numeroase altele, printre care nicoteina, nicotimina, nicotebina, nicotirina, pirolidenul, anabazina. . . formînd 1,8—6% din concentrația totală în alcaloizi.

Fermentarea corectează, din fericire, unele dintre caracteristicile acestea, transformînd, de exemplu, nicotina în vitamina PP (amidă nicotinică) (cf. Vitamina B<sub>3</sub>).

Ultimul stadiu al minuțioasei pregătiri a tutunului după terminarea fermentării, stivele sînt împachetate pentru a fi amestecate cu zece sau cu treizeci de specii de proveniențe diferite, înainte de a fi aromatizate prin „sosuri“ — glicerină, lemn-dulce (reglîsă), zahăr din stuğuri sau din arșar, de exemplu, sau „rom, esențe de portocală sau de piersică“. În sfîrșit, urmează tocarea măruntă.

## DESTRUCTIBIL ȘI CONSUMABIL

Iată, rezumate pe scurt, cîteva noțiuni relative la tutunul destructibil. Ravagiile toxicomaniei zămislite sînt din ce în ce mai bine cunoscute de cel care îl folosește: tabacismul își exercită acțiunea răufăcătoare la nivelul plămînilor, al sistemului cardiovascular, al sistemului nervos, al aparatului digestiv, în definitiv, asupra ecologiei. Femeia însărcinată este sfătuită să nu fumeze. Numeroase lucrări au explicat de ce, printre care remarcabilul studiu „Le tabac“ al Laboratoarelor Midy, apărut în 1969 (Documents Midy, nr. 74), mereu de actualitate.

O ultimă precizare: tabacismul intră, în funcție de țară, cu 5 pînă la 17% în veniturile naționale.

Dacă sute de mii de persoane, în Franța, realizează beneficii de pe urma fumatului, „Iarba lui Nicot“ este susceptibilă să hrănească mult mai mult în viitor, grație proteinelor sale citoplasmice, cu care este bogat înzestrată și care îi conferă o valoare alimentară ridicată, cu echilibrul dorit între acizii aminați 60% din proteine pot fi obținute printr-o simplă presare a plantei. Reziduurile fibroase, care conțin încă 15 pînă la 18% proteine, vor putea constitui un excelent furaj pentru rumegătoare.

Tabelul ne va permite să apreciem randamentele comparate în materie uscată (M.S.) și în proteine extrase la hectar și pe an, cifre exprimate în tone pentru cinci feluri de culturi:

M.S.      Proteine

Tutun	15	3,6
Lucernă	12,5	2,7
Sola (boabe)	2	0,8
Porumb (boabe)	9,5	0,85
Grâu (boabe)	3,1	0,45

Tutunul se găsește deci pe un loc bun.

Americanii au evaluat randamentele culturii tutunului destinat extracției proteinelor, de la 16,5—33 de tone de materie uscată (M.S.) la hectar și pe an (S. G. Wildman). Autorii francezi prevăd pentru început randamente de 10 tone de materie uscată (*matière sèche* M.S.) de tutun, la hectar și pe an. Vor rezulta, de aici, 2,7 tone de proteine alimentare, destinate oamenilor sau animalelor.

Totuși, cu tot conținutul redus al tinerilor puiți în nicotină, chiar mai puțin ridicat în culturile aglomerate, ar fi necesar să se obțină varietăți de tutun lipsite de acest alcaloid.

### INCĂ MULTE PROBLEME

Pe de altă parte, tutunul este supus unor numeroase îmbolnăviri: bacteriene (diverse pseudomonas), micozice, virale (virus al mozaicului de tutun, al mozaicului de castravete ș.a.), datorate insectelor și larvelor acestora, nematodelor, melcilor fără cochilie (limaces).

Instrumentele luptei sînt, în afară de dezinfectarea soiurilor, folosirea de antibiotice, de antifungice, de nematocide, de insecticide..., de crearea unor varietăți rezistente. Căci și aici, ca pentru toate culturile destinate alimentației, se ridică problema reziduurilor toxice, care păstrează o importanță majoră. Să nu ne facem iluzii! Insecticidul chimic va rămîne încă multă vreme procedeul cel mai folosit de cultivatori. „Dacă ne vom mulțumi să utilizăm în mod chibzuit insecticidele chimice de sinteză, vom realiza un mare pas înainte“, spunea P. Ferron (directorul Stației de cercetare și de luptă a I.N.R.A.) la Ședința mediului înconjurător, la Paris, din decembrie 1980. Or, mulți agricultori francezi fac „tratamente oarbe cu măsuri pentru toate riscurile“<sup>1</sup>. Țăranii folosesc mult prea multe

<sup>1</sup> Este vorba, în cazul acesta, de o lipsă evidentă de conștiință profesională despre care s-a spus tot ce trebuia. Dar cultivatorii aceștia plătesc uneori foarte scump primejdioasa și necinstita lor atitudine: mulți au murit sau au ajuns grav bolnavi! În august 1980 am fost martorul unui exen plu în plus în Haute-Saône: un agricultor fusese în două rînduri internat în spital pentru acest lucru, iar fiica lui, de zece ani, era cît pe ce să moară. Conștiința însă nu și-a schimbat metoda.

produse toxice, în orice fel de condiții, de unde această generalizare a rămășițelor toxice în lanțul alimentar.

Viitorul este, totuși, al luptei biologice (bărzăuni, păianjeni, gâr-gărițe, furnici...) cu toate avantajele sale mai puțină poluare a mediului înconjurător și costul mai redus... ceea ce, în mod evident, nu le va conveni anumitor speculanți; luptă biologică, de asemenea, grație unor insecticide vegetale (piretrul cunoscut de vreme îndelungată, altele pe bază de anason, de usturoi, de toxine, de extracte din ciuperci), grație unor toxine bacteriene, cum este toxina unui *bacillus thuringiensis*, numită *turicidă*.

În legătură cu aceasta din urmă, am citit o dare de seamă în presa din decembrie 1980: „Acele noi produse”. Or, *bacillus thuringiensis* a fost experimentat pentru prima dată în urmă cu mai bine de cincisprezece ani; în prima ediție a cărții mele „Docteur Nature”, în 1970, relataseam lucrările prof. belgian R. Reding, președintele Ligii pentru prevenirea cancerului și pentru apărarea sănătății publice. Din 1966, experiențele făcute pe numeroase culturi fuseseră concludente. Otravă a omizilor și a numeroși alți paraziți, turicidul acționase deopotrivă (după autor) ca un adevărat stimulent al vegetației.

Crezusem, în vremea aceea, că voi putea să dau grai speranței că „într-o bună zi, fabricile de pesticide primejdioase, îndreptându-si capitalurile spre alte țeluri, oficialitățile hotărînd să ocrotească în mod eficace sănătatea generală, practica luptei biologice contra paraziților avea să-si regăsească locul ei preponderent”.

În 1981, după cincisprezece ani, marile trusturi chimice n-au avut (aparent) vremea să se reprofileze. Ne întrebăm, de altfel, dacă s-ar fi grăbit s-o facă, dat fiind, cum am văzut mai sus, că, datorită unei publicități masive, ea însăși intoxicantă, 90% dintre țărani rămîn credincioși otrăvurilor care îi tirăsc pe ei înșiși la spital sau la morgă.

Cît despre autoritățile publice, formate în cea mai mare parte din oameni dornici să facă bine, ce atitudine ar putea lua pentru o mai bună eficacitate?

Lupta biologică antiparaziți de toate felurile, pentru a le feri tot odată plantațiile și a le permite, de asemenea, un randament sporit, respectînd terenurile, nu va putea să se impună decît în viitor. Importanța cercetărilor laboratoarelor farmaceutice și toxicologice ale facultăților de farmacie este capitală, căci dozele de reziduuri în alimentație, apreciate maximal, vor trebui luate în considerație cît de către cîrmuitorii, cît și de opinia publică, bogat informată.

Cultura vegetalelor purtătoare de proteine cu utilizare alimentară umană este susceptibilă să accelereze această evoluție. Totuși, ca pentru toate plantele și fără îndoială, mai mult, pentru tutun, numeroase cercetări rămîn încă necesare, cercetările de ordin genetic, agronomie fiziopatologic, nutritiv, toxicologic... condiționînd economicul.

---

<sup>1</sup> Ed Fayard; reeditată în 1980.

Cînd toate problemele acestea vor fi rezolvate — și vor fi într-o bună zi, proteinele vegetale își vor fi atins scopul „Iarba lui Nicot“ va face un adevărat „tutun“ cînd vom putea în sfîrșit să spunem: „Am tutun bun în castronul meu de supă“<sup>1</sup>.

## APA

„Există mai mulți batrîni băutori de vin decît băutori de apă“, un dicton foarte vechi, care își găsește ecou în următoarea frază a lui *Louis Pasteur*: „noi bem 90% din bolile noastre“.

Pentru *Fred Vles*, „biologia este, în cea mai mare parte, „știința apei“. Trebuie să spunem că noul-născut este format 85% din apă. De la naștere la bătrînețe asistăm la o deshidratare constantă a țesuturilor: bătrînul nu mai conține decît 60—65% apă. La mamifere, oasele conțin 80% apă în comparație cu fildeșul dentar — 10%. Un bărbat de 70 de kg, alcătuit din 70% apă, conține aproximativ 49 de litri.

Fără apă, viața nu poate exista: n-ar mai exista vegetație, animale și nici ființe umane. Din toate timpurile și în toate locurile, aglomerările omenești au luat naștere în jurul surselor de apă.

La origine, izvoarele, puțurile, fîntînile dădeau o apă curată, adică neînfestată. Din cauza infiltrației apelor din torenți și, după natura straturilor filtrante ale solului, apele n-au întîrziat să se murdărească de la dejectiile animale și umane, cu atît mai repede și mai masiv cu cît aproape toate punctele de apă au fost expuse, cu o rară inconstiență, dacă nu cu o incredibilă indiferență, la toate infecțiile: apropierea grajdurilor, a grămezilor de băligar, a gropilor de latrine... Cîte puțuri se găsesc în curtea fermelor! Iar fîntînile (sau izvoarele) sînt în genere în mijlocul satului, în punctul lui cel mai de jos. O spălătorie este, adesea, foarte aproape, adăugînd propria ei contaminare.

Există chiar puțuri săpate în grajd. Căi refuză adesea să se adape din apa lor, dar noi am cunoscut cultivatori care o consumau sub pretextul că era rece și că și înaintașii lor făceau așa. Se vede deci că temperatura unei ape nu este totdeauna sinonimă cu calitatea ei.

Pentru dr. *Maurice Piérot*<sup>2</sup>, „cea mai mare criminală a așezărilor satești rămîne apa de alimentare, indiferent dacă este rîspîdită prin cisterne, prin puțuri sau prin izvoare“. Lucrarea lui de 14 pagini, foarte documentată, abundă în observații relative la tuberculoză și la cancer, observații culese dintr-o jumătate de secol de practică în Franche-Comté. Iată cîteva:

— O cafenea-restaurant și-a schimbat de trei ori proprietarul în treizeci de ani. El folosea o cisternă situată în apropierea gropilor-

<sup>1</sup> Multe precizări relative la capitolul acesta au fost culese din articolul „Tutunul: combustibil și prodigios producător de proteine comestibile“, de T. Stason, Directorul Stației de antibiotice și de bioconversie I.N.R.A., rue de Maréchal Leclerc, 28 110 Lucé (în „Med. et Nuz.“, 1980, no 5).

<sup>2</sup> „Du cancer et de la tuberculose Leur origine hydrique“ 1952. (Paycomhy, édit. 7, rue Gustave-Nadaud — Paris 16<sup>e</sup>)

latrine. Primul proprietar a murit de cancer al feței, iar soția lui de un cancer al uterului. Trei dintre cei șase copii ai lor au murit tuberculoși. Al doilea proprietar a murit de un cancer al ficatului, iar soția lui de un cancer piloric și unicul lor fiu de tuberculoză pulmonară.

Soția celui de-al treilea proprietar a murit de tuberculoză

Două familii ocupau o mare casă burgheză. De o parte se folosea apa unei cisterne. Soțul și soția au murit de un cancer al laringelui. Familia de cealaltă parte bea apă dintr-un puț. Tatăl și fiul s-au prăpădit de tuberculoză pulmonară

— În aglomerația P, au murit, la intervale apropiate, trei canceroși: unul de un cancer al laringelui, unul de un cancer rectal și al treilea de un cancer al feței. Primii doi foloseau o cisternă, iar al treilea apa unui puț.

— În comuna C, viețuiau 120 de locuitori în 26 de cămine. În douăzeci și cinci de ani au murit 23 de cancer și 24 de tuberculoză

— Într-un sat care număra 16 locuințe, alimentate cu apă de la puturi proprii și de la un izvor: 1 — un cancer al laringelui și o tumoră albă; 2 — două cancere și un tuberculos; 3 — un cancer și un tuberculos; 4 — două cancere; 5 — un cancer și un tuberculos; 6 — un cancer și trei tuberculoși; 7 — doi tuberculoși; 8 — un cancer; 9 — un cancer; 10 — două cancere; 11 — două cancere, 12 — un cancer; 13 — două cancere, trei tuberculoși; 14 — un tuberculos; 15 — cinci tuberculoși. Adică 17 cancere și 17 tuberculoși.

Pentru *M. Piérot*, casa cu cancer, a cărei existență este de multă vreme dovedită, se confundă cu casa cu tuberculoză. Reamintind lucrările unora dintre predecesorii noștri (*Galtier, A. Lumière, Chauveau, H. Vincent, Bec, P. Durand de Courville, Fiessinger...*) asupra puterii patogene a bacilului lui Koch, pe de o parte, și a puterii colibacilului, pe de altă parte, regăsim în cisternele, puturile și izvoarele (cișmelele) studiate, *Pierot* găsește rațiunea importantei morbidității rurale în materie de tuberculoză și de cancere, în folosirea apelor contaminate. Generalizarea aducțiilor de apă sub supravegherea serviciilor de igienă este de natură să explice, măcar în parte, descreșterea cazurilor de tuberculoză. În materie de canceroză, niște studii ar trebui reluate la nivelul colibacilului care, pentru *Bec* și pentru alții, adaugă foarte sigur printre isprăvile lui o parte din răspunderea în geneza cazurilor de cancer

### APĂ MINERALĂ SAU VEGETALĂ?

Dacă există o lucrare care ar merita o viitoare reeditare, aceasta este cartea doctorului *Julien Besançon*, „Medicina mea“, apărută în 1942 și, de negăsit de vreme îndelungată. Această comoară de învățăminte, întemeiată pe o lungă experiență în spital și pe practica lui de oraș a și adus cele mai mari servicii medicilor, ca și celor care o folosesc. Stilul ei este vioi, fără cuvinte sforăitoare, plin de umor și de bun-simț.

În ceea ce privește apa, de care avea o spaimă ancestrală, doctorul *Besançon* n-o admitea, pentru el însuși și pentru pacienții lui,

decit sub formă de infuzii și de ciorbe. Astfel, folosea o apă fiartă în clocote și, pe deasupra, îmbogățită cu principii antimicrobiene sau antitoxice conținute în vegetale. Descrierile pe care le consacră el apei de izvor și apei de torent, merită să fie luate în considerare. Examinarea la microscop a unei picături din aceste ape îi îngăduise să observe o mulțime de murdării, peri de șobolan și multe ale lucruri, „necuvîncioase“.

J. Besançon distingea apa minerală și apa vegetală (cea din legume și din fructe), acordînd o netă preferință aceleia care, pentru el era *nec plus ultra*, - vinului, băutura care, spunea Pasteur, era „cea mai igienică“ din lume. Vinul este, într-adevăr, cu condiția de a fi pur și „cîstuit“, un aliment și un antiseptic intestinal<sup>1</sup>. Ca în toate cazurile, abuzul nu este, desigur, recomandat. Trebuie să credem că Besançon, unul dintre marii medici de altădată știa să folosească vinul, întrucît a murit la 94 de ani... într-un accident stupid.

Cît despre apele minerale, să rezumăm la minimum ce s-a scris adesea. Cele care se vînd în sticle sînt uneori înzestrate cu proprietăți terapeutice. În ciuda publicității, ele n-ar trebui consumate decît cu aviz medical (cu condiția ca medicul să știe despre ce este vorba). Cele care nu dețin virtuți medicale deosebite pot fi consumate în mod obișnuit. În cazul acesta, apa de la robinet prinde și ea bine la nevoie. Are uneori un gust neplăcut? Vom proceda întotdeauna bine expunînd o vreme la lumină, trei sau patru carafe sau sticle cu apă de la robinet, în care vom pune, la alegere, o linguriță cu pudră de argilă la un litru sau o lingură cu suc de lămîie. A doua zi sau chiar două ore mai tîrziu, veți beneficia de o apă care nu va fi cu nimic mai prejos decît oricare alta.

Într-o ordine de idei întrucîtva diferită, problema calității apei rămîne încă la fel de complicată, din cauza tuturor reziduurilor toxice aruncate în riuri de către uzine (uzinele P.D.G., nu de mult, preferau să risce niște amenzi decît să-și modifice instalațiile). Se știe că datorită hotărîrii autorităților publice au fost obținute rezultate notabile. Dar mai rămîn încă numeroase depozite de deșeuri toxice pe solul nostru, pe care apele din șuvoaie sînt bucuroase să le care în pături și fîntini. La ședința Consiliului de Miniștri din 10 a XII-a 1980, s-a precizat că cele 80 de depozite recenzate în Franța vor fi eliminate în trei ani. La același Consiliu, s-a acordat un „satisfăcător“ pe temeiul diminuării poluării apelor cu începere din 1976, „asanare totuși de continuat“.

<sup>1</sup> Vinul se comportă, de asemenea, ca favorizant al digestiei, mai ales pentru cei care perseverează să rămînă omnivori. O alimentație din produse animale, alături de obligatoriile vegetale, nu poate oferi suficientă apă în timpul meselor. În toate colectivitățile din cîte mi-au fost date să le observ, (pensionate, unele mănăstiri de călugărițe sau de călugări), cînd carafa de apă lua locul urcioului cu vin la mese, colitele și tulburările digestive erau generalizate, iar cheltuielile farmaceutice în constantă ascensiune. Pentru aceleași motive, a le suprima vinul persoanelor în vîrstă este antiștiințific, anti-etetic, un nonsens. „Degetul de vin“, adică minimum dintr-o jumătate de pahar, este un tonifiant, un ocrotitor. A-l elimina sub un pretext pluzoriu, înscamna a provoca dezordini și, fără îndoială, a le scurta existența.



Nenorocirea este că toxicele care se infiltrează în apă nu neutralizează nici microbii, nici virusii. (Pornind de la apa robinetului, prof. *Lépine* și-a preparat vaccinul antipoliomielitic)

În sfârșit, n-aș vrea să trec sub tăcere remarcabilele lucrări ale prof. *L. Cl. Vincent* pe care le-am analizat și la care am participat parțial din 1954, îndeosebi cu *J. Cl. Reddet*<sup>1</sup>. Pentru Vincent, dacă apele poluate de germenii microbieni provoacă hecatombele infecțioase bine cunoscute, apele poluate, transformate în mod artificial potabile, sînt generatoare de maladii zise de civilizație, în progresie constantă: arterioscleroză, nevioze, diabet, artroze și cancere mai ales. El le găsește explicația în cifrele pH, ale potențialului de oxidoreducere și ale rezistivității.

Teoria bioelectrică, căreia îi este unul dintre pionierii cei mai cunoscuți, nerezolvînd fără îndoială totul, rămîne unul dintre factorii cei mai credibili, alături de abuzul de medicamente chimice de sinteză, în explicarea modificării patogeniei în națiunile industrializate.

Problema aparatelor pentru dăruirea apelor a stîrnit un anumit număr de lucrări medicale reluate de presa de mare tiraj. Iată esențialul din ceea ce am crezut că trebuie să-i consacru în lucrarea mea „*Docteur Nature*”.

Apa dulce se întîlnește în anumite regiuni muntoase, și nu trebuie să fii avertizat ca s-o recunoști: e de ajuns să te speli pe mîini și ai curioasă impresie că nu mai poți să te cureți de săpun. Foarte interesant pentru toaletă și pentru spălătul rufăriei, apa aceasta hipomineralizată este mai puțin favorabilă danturii. Nu era o raritate să întîlnești în ținuturile cu apă dulce, acum nici treizeci de ani încheiați, oameni știrbi la mai puțin de douăzeci de ani. Sexul feminin platea în mod vădit cel mai greu tribut.

În schimb, în regiunile pe care le am cunoscut în mod deosebit din anii cei mai fragezi (Doubs și Haute-Saône), starea generală a țăranilor nu lăsa de dorit și afecțiunile cardiovasculare erau o excepție.

De la constatările englezului *J. N. Morris*, înainte de 1970, s-a crezut că se poate afirma că apele mai puțin bogate în calcar (și probabil dezechilibrate la nivelul altor ioni) provoacă o creștere a afecțiunilor cardiovasculare. Dar, fapt de controlat, comunicările pe care am avut parte să le citesc nu vorbesc despre apa dulce *naturală*, ci de apa *îndulcită*. Astfel, prof. *Jean Vigne* ne pune în gardă contra apei *îndulcite* folosită la băut. Fără îndoială, se întîlnește o dată în plus diferența fundamentală dintre un element natural (care nu poate fi totdeauna favorabil, bineînțeles) și un produs asemănător obținut în mod artificial.

La rîndul său, prof. *Y. Raoul* a prezentat un raport despre îndulcirea apelor, la 1.1.1977, în fața Academiei de medicină. Iată-l, retranscris integral.

„Apa potabilă trebuie să răspundă la numeroase exigențe nutriționale și igienice care comandă alegerea captajelor și eventual anumite tratamente. Compoziția minerală, limita conținutului în mate-

<sup>1</sup> „*Docteur Nature*” (Edit. Fayard); „*Aromathérapie*” (Edit. Maloine).

rii organice, analiza microbiologică impun controale regulate din partea societăților de distribuire cărora le incumbă răspunderea calității apei potabile. Transportul ei până la locul de utilizare nu este mai puțin important, pentru că ar fi inutil să se îndeplinească în mod corect condițiile precedente dacă, la nivelul distribuirii, tratamente inoportune s-ar apuca să-i schimbe compoziția finală. Calitatea apei astfel manipulată ar scăpa garanției societăților de distribuire care, prin competența și acțiunea lor, trebuie să-și asume răspunderea.

Or, frecvent între livrarea ei imobilelor și distribuirea celui care o utilizează intervine demineralizarea apei potabile în aparate zise pentru dedurizatul apei, pe bază de rășine schimbătoare de ioni. *Practica* aceasta poate să fie justificată pentru apa care circula în cazanele de încălzire și distribuiri de apă caldă, dar *nu este admisibilă pentru apa destinată alimentației*. Într-adevăr, apa potabilă cuprinde încă ioni folositori și mai ales calciu, în proporții controlate, iar manipularea ei ulterioară duce la modificarea acestei compoziții. Apa astfel demineralizată este „agresivă” și atacă toate canalizările metalice pe care le distruge *încercându-le cu ioni de metale grele și mai cu seamă de plumb*. Apa nu mai poate fi garantată la stadiul utilizatorului și colectivitatea, în genere, imobiliară, după ce a decis instalarea unui aparat pentru dedurizat apa, *nu are competența nici mijloacele de a supraveghea noua compoziție* care nu prezintă nici un avantaj mai ales cînd apa era dinainte potabilă. O garanție de bună funcționare a aparatelor pentru dedurizat apa, asemenea unui „service”, nu poate atenua inconveniențele unei demineralizări excesive. În fapt, *situația este și mai de favorabilă*, căci aparatele pentru dedurizat apa (adoucisseurs) sînt *uneori sediul poluărilor bacteriene*<sup>1</sup> și regenerarea periodică a rășinilor poate antrena descărcări diverse, organice sau minerale, *so-dice* mai ales, mai mult sau mai puțin nocive, alterînd și *savoarea* apei.

„În concluzie, *practicile dedurizării apelor potabile de către colectivități care nu au nici vocația nici competența pentru tratarea apei trebuie să fie interzise*. Soluția pe care o putem sugera este ca un bransament separat să aducă totdeauna apa potabilă, garantată de către responsabili rețelei de distribuție, pînă la postul care furnizează apa rezervată alimentației”.

---

<sup>1</sup> Fără îndoială nu la fel de marcate ca apele puțurilor înfățișate mai sus, dar ...

## CONCLUZII

Din circa 500 000 de decese anuale în Franța, peste 100 000 sînt datorate cancerelor și 200 000 afecțiunilor cardiovasculare (infarct, arterite, hipertensiune, accidente cerebrale). De aceea s-a putut vorbi adesea și se vorbește mereu, pare-se, cu oarecare verosimilitate, despre falimentul actual al Medicinii<sup>1</sup>.

Se poate oare afirma, că medicii sînt răspunzători de starea aceasta de lucruri? Am citit mai sus că, orice-ar crede unii bolnavi dezamăgiți, răspunderea lor este adesea în afara problemei.

La „Stările generale ale inimii“, care, în decembrie 1966, întrunind majoritatea cardiologilor francezi, vorbitorii s-au sprijinit pe realități oglindite în cifre, pe fapte precise, înainte de a stigmatiza „apatia generală“ (adică a factorilor oficiali, ca și a unei mari părți a opiniei publice) în fața acestor probleme îngrijorătoare. Două milioane de francezi atinși de afecțiuni cardiovasculare furnizînd 40% din mortalitatea generală... Medicii socotesc că se pot bizui pe rapoartele publicate pentru „a forța autoritățile și populația să ia act de gravitatea situației“. Cu atît mai mult cu cît, pentru numeroși specialiști, există fără îndoială încă și mai multe decese decît cele declarate în care sînt răspunzătoare tulburările cardiace sau vasculare, deoarece mulți nu primesc, la ieșire, diagnosticul potrivit.

O dată mai mult în fața unor insistențe obositoare (căci nu sînt urmate de efecte) — publicul, scîrbit, pare că se dezinteresează și devine fatalist. Congresul a făcut caz de creditele ridicole alocate cercetării medicale în domeniul cardiologiei, ca în atîtea altele: un serviciu de avangardă primise 71 000 F pentru un an. Era cel mai favorizat, căci alt serviciu nu încasase decît 13 000 F (franci noi), un al treilea numai 5 000 F. Astfel, inima unui francez costă de 25 de ori mai puțin decît inima unui american: 4 F față de 100<sup>2</sup>.

Cum orice greșeală se plătește, numeroși indivizi plătesc cu viața lor o întîrziere de cîteva minute la îngrijiri. Se știe oare că puținele servicii de cardiologie din țara noastră duc lipsă atît de specialiști, cît și de aparate?

---

<sup>1</sup> De mai mulți ani, numeroase glasuri autorizate au demonstrat că învățămîntul medical în Franța are lipsuri. Cu ajutorul lui, continuăm să producem „des matheux“ (familiar, „studenți tari la matematică“) în chip de clinicieni și ucidem, fără doar și poate, încă mult prea mulți bolnavi care, tratați mai bine, ar fi putut supraviețui în condiții bune.

<sup>2</sup> Cifre din 1966

„Ne am săturat, a exclamat Profesorul *Yves Bouvrain*, să asistăm neputincioși la drame înspăimântătoare. N-am să citez decît una dintre multe altele. La 50 km de Paris, o femeie de 45 de ani este operată pentru a i se corecta tulburările auzului. Operație banală și, practic, fără gravitate. În timp ce otorinolaringologul operează sub microscop, inima bolnavei se oprește brusc. Imediat, chirurgul recurge la masajul cardiac, la respirația artificială. Inima pornește iar, dar ritmul ei este grav perturbat. Pentru a-l normaliza, era nevoie de un «defibrilator electronic» cu care spitalul nu era dotat. Motocicliștii deschid calea ambulanței și bolnava este transportată la Paris. Cît ține transportul, chirurgul își continuă acțiunile de reanimare. Bolnava ajunge la spitalul Lariboisière vie, inima ei bătea, dar creierul era compromis. Rămîne trei săptămîni în comă, apoi moare. Este una dintre acele morți care au fost calificate ilegitime și pe care ar trebui să le putem împiedica: un defibrilator nu costă decît 6 000 de franci“.

La Grenoble, așa cum a relatat presa, există două centre de intervenție rapidă pentru marii cardiaci, dar primul funcționează numai din cînd în cînd, iar al doilea nu funcționează deloc. „aceasta, din lipsă de personal, în vreme ce în același oraș un miliard de franci noi vor fi cheltuiți pentru Jocurile Olimpice de Iarnă“.

În întreaga Franță, cu excepția Parisului — a făcut cunoscut prof. *Jean Lenègre* — bolnavii cardiovasculari nu pot conta decît pe 2 000 de paturi, dintre care doar 975 sînt rezervate cardiacilor propriu-ziși.

În cursul acestui impresionant Congres cardiologic, pe un panou uriaș, într-un cîmp de inimi roșii iluminate pe fond alb, o inimă se stîngea din două în două minute, ca să reamintească ritmul morților răpuși de maladii cardiovasculare în țara noastră.

„Cardiologii au greșit, a declarat profesorul *Paul Milliez*, nevorbind mai curînd la radio, nefăcînd declarații presei... Nu au toate cele necesare ca aparatură pentru că n-au strigat...“

Ce este groaznic, pentru profesorul *Soulié*, „este faptul că a fost necesară o astfel de întrunire, pentru ca autoritățile și populația să fie informate“.

Iscușința chirurgilor permite, în zilele noastre, să se realizeze neasemuite performanțe tehnice, dar „nu trebuie să ne lăsăm impresionați de cîteva reușite deosebite“, a precizat prof. *Soulié*. Într-adevăr, exceptînd afecțiunile congenitale care țin de intervenția chirurgicală, în domeniul acesta este mai bine să prevenim decît să vindecăm.

Într-o politică de prevenire chibzuită, aportul unei alimentații biologice sănătoase pare primordial. Fără reformele neapărat necesare, evocate parțial în cartea aceasta, starea sanitară a populației nu se va putea ameliora în mod eficace.

Bineînțeles, că toți murim de ceva, dar trebuie să considerăm normal faptul că nu mai există, în prezent, o familie care să nu aibă cel puțin un bolnav cronic, uneori foarte tînăr printre membrii ei, fie că este vorba de nevrozați sau de paretici, de canceroși sau de cardiovasculari?

Nu mi se pare, într-adevăr, că starea sănătății publice este pe

măsura nenumăratelor progrese realizate în domeniul civilizației. Alături de alții, cred cu fermitate că viitorul umanității este grav compromis și că, numai măsurile riguroase pot fi, de acum încolo, de natură să evite agravarea situației. Printre măsurile acestora, așteptate de multă vreme, considerăm util să se interzică adăugarea oricărui antibiotic în alimentația animalelor destinate sacrificării, să se permită orașenilor să ia de la robinetele lor o apă pură, alături de multe altele; vor trebui în mod obligatoriu să se înscrie toate măsurile cerute stăruitor de majoritatea igienistilor, care să interzică definitiv folosirea aproape a tuturor produselor chimice în industria alimentară, suprimarea insecticidelor și pesticidelor primejdioase, în sfârșit, revenirea la *moduri de cultură biologice*. Hotărârile acestea par, într-adevăr, singurele în stare să ne asigure întoarcerea la o alimentație sănătoasă, cu *cereale*, cu *legume* și cu *fructe* ferite de orice toxicitate și, ținând seama de o reglementare mereu mai strictă în eliberarea de numeroase produse farmaceutice, a reducerii — într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat — a hecatombelor înregistrate în prezent.

Nici o dispoziție legală asupra acestor capitole primordiale n-ar fi prea drasică, întrucât „dacă nu am putea face, din zece în zece ani, bilanțul degradării patrimoniului nostru genetic, scria *Jean Rostand*, ani accepta, poate, pentru evitarea *ruinei fiziologice*, măsuri de protecție cu asemenea rigori, încât cele care există ar apărea ridicole“.

\*  
\*   \*  
\*

Concluziile acestea datează de mai bine de zece ani, dar n-am găsit necesar să le modific. De ce? Pentru două rațiuni.

Mai întâi pentru că multe lucruri s-au ameliorat, totuși, la nivelul creditelor consacrate cercetării, la clădirea de noi și de numeroase spitale înzestrate cu aparataje dintre cele mai moderne... , precum și pentru că s-au luat multe măsuri la capitolul insecticide, coloranți sau la cel al „amelioranților alimentari“, vizând hormonii, culminând cu anul 1980.

Apoi, pentru că opinia publică este din ce în ce mai conștientă că sănătatea ei ține de propria-i competență, nu de un oarecare medic-mecanic înarmat cu capete de sfoară pentru repararea stricăciunilor aparente. Autoritățile publice țin pasul cu ea, mai ales în perioadele electorale. Dar întotdeauna mai rămâne ceva de făcut.

Am dori să se facă mai mult, căci, în ciuda progreselor realizate și a măsurilor luate pentru o mai bună calitate a produselor alimentare, rezultatele nu sînt încă foarte evidente, dacă admitem ceea ce declară anumiți autori pentru care un deces din două se datorează unei boli degenerative a sistemului cardiovascular, în care direct implicată este alimentația.

# CUPRINS

282	103. Alge marine	282	75. Peșce verde	149
283	104. Alge	283	76. Peșce galben	149
284	105. Alge	284	77. Peșce roșu	149
285	106. Alge	285	78. Peșce alb	149
286	107. Alge	286	79. Peșce negru	149
287	108. Alge	287	80. Peșce roșu	149
288	109. Alge	288	81. Peșce alb	149
289	110. Alge	289	82. Peșce roșu	149
290	111. Alge	290	83. Peșce alb	149
291	112. Alge	291	84. Peșce roșu	149
292	113. Alge	292	85. Peșce alb	149
293	114. Alge	293	86. Peșce roșu	149
294	115. Alge	294	87. Peșce alb	149
295	116. Alge	295	88. Peșce roșu	149
296	117. Alge	296	89. Peșce alb	149
297	118. Alge	297	90. Peșce roșu	149
298	119. Alge	298	91. Peșce alb	149
299	120. Alge	299	92. Peșce roșu	149
300	121. Alge	300	93. Peșce alb	149
301	122. Alge	301	94. Peșce roșu	149
302	123. Alge	302	95. Peșce alb	149
303	124. Alge	303	96. Peșce roșu	149
304	125. Alge	304	97. Peșce alb	149
305	126. Alge	305	98. Peșce roșu	149
306	127. Alge	306	99. Peșce alb	149
307	128. Alge	307	100. Peșce roșu	149
308	129. Alge	308	101. Peșce alb	149
309	130. Alge	309	102. Peșce roșu	149
310	131. Alge	310	103. Peșce alb	149
311	132. Alge	311	104. Peșce roșu	149
312	133. Alge	312	105. Peșce alb	149
313	134. Alge	313	106. Peșce roșu	149
314	135. Alge	314	107. Peșce alb	149
315	136. Alge	315	108. Peșce roșu	149
316	137. Alge	316	109. Peșce alb	149
317	138. Alge	317	110. Peșce roșu	149
318	139. Alge	318	111. Peșce alb	149
319	140. Alge	319	112. Peșce roșu	149
320	141. Alge	320	113. Peșce alb	149
321	142. Alge	321	114. Peșce roșu	149
322	143. Alge	322	115. Peșce alb	149
323	144. Alge	323	116. Peșce roșu	149
324	145. Alge	324	117. Peșce alb	149
325	146. Alge	325	118. Peșce roșu	149
326	147. Alge	326	119. Peșce alb	149
327	148. Alge	327	120. Peșce roșu	149
328	149. Alge	328	121. Peșce alb	149
329	150. Alge	329	122. Peșce roșu	149
330	151. Alge	330	123. Peșce alb	149
331	152. Alge	331	124. Peșce roșu	149
332	153. Alge	332	125. Peșce alb	149
333	154. Alge	333	126. Peșce roșu	149
334	155. Alge	334	127. Peșce alb	149
335	156. Alge	335	128. Peșce roșu	149
336	157. Alge	336	129. Peșce alb	149
337	158. Alge	337	130. Peșce roșu	149
338	159. Alge	338	131. Peșce alb	149
339	160. Alge	339	132. Peșce roșu	149
340	161. Alge	340	133. Peșce alb	149
341	162. Alge	341	134. Peșce roșu	149
342	163. Alge	342	135. Peșce alb	149
343	164. Alge	343	136. Peșce roșu	149
344	165. Alge	344	137. Peșce alb	149
345	166. Alge	345	138. Peșce roșu	149
346	167. Alge	346	139. Peșce alb	149
347	168. Alge	347	140. Peșce roșu	149
348	169. Alge	348	141. Peșce alb	149
349	170. Alge	349	142. Peșce roșu	149
350	171. Alge	350	143. Peșce alb	149
351	172. Alge	351	144. Peșce roșu	149
352	173. Alge	352	145. Peșce alb	149
353	174. Alge	353	146. Peșce roșu	149
354	175. Alge	354	147. Peșce alb	149
355	176. Alge	355	148. Peșce roșu	149
356	177. Alge	356	149. Peșce alb	149
357	178. Alge	357	150. Peșce roșu	149
358	179. Alge	358	151. Peșce alb	149
359	180. Alge	359	152. Peșce roșu	149
360	181. Alge	360	153. Peșce alb	149
361	182. Alge	361	154. Peșce roșu	149
362	183. Alge	362	155. Peșce alb	149
363	184. Alge	363	156. Peșce roșu	149
364	185. Alge	364	157. Peșce alb	149
365	186. Alge	365	158. Peșce roșu	149
366	187. Alge	366	159. Peșce alb	149
367	188. Alge	367	160. Peșce roșu	149
368	189. Alge	368	161. Peșce alb	149
369	190. Alge	369	162. Peșce roșu	149
370	191. Alge	370	163. Peșce alb	149
371	192. Alge	371	164. Peșce roșu	149
372	193. Alge	372	165. Peșce alb	149
373	194. Alge	373	166. Peșce roșu	149
374	195. Alge	374	167. Peșce alb	149
375	196. Alge	375	168. Peșce roșu	149
376	197. Alge	376	169. Peșce alb	149
377	198. Alge	377	170. Peșce roșu	149
378	199. Alge	378	171. Peșce alb	149
379	200. Alge	379	172. Peșce roșu	149
380	201. Alge	380	173. Peșce alb	149
381	202. Alge	381	174. Peșce roșu	149
382	203. Alge	382	175. Peșce alb	149
383	204. Alge	383	176. Peșce roșu	149
384	205. Alge	384	177. Peșce alb	149
385	206. Alge	385	178. Peșce roșu	149
386	207. Alge	386	179. Peșce alb	149
387	208. Alge	387	180. Peșce roșu	149
388	209. Alge	388	181. Peșce alb	149
389	210. Alge	389	182. Peșce roșu	149
390	211. Alge	390	183. Peșce alb	149
391	212. Alge	391	184. Peșce roșu	149
392	213. Alge	392	185. Peșce alb	149
393	214. Alge	393	186. Peșce roșu	149
394	215. Alge	394	187. Peșce alb	149
395	216. Alge	395	188. Peșce roșu	149
396	217. Alge	396	189. Peșce alb	149
397	218. Alge	397	190. Peșce roșu	149
398	219. Alge	398	191. Peșce alb	149
399	220. Alge	399	192. Peșce roșu	149
400	221. Alge	400	193. Peșce alb	149
401	222. Alge	401	194. Peșce roșu	149
402	223. Alge	402	195. Peșce alb	149
403	224. Alge	403	196. Peșce roșu	149
404	225. Alge	404	197. Peșce alb	149
405	226. Alge	405	198. Peșce roșu	149
406	227. Alge	406	199. Peșce alb	149
407	228. Alge	407	200. Peșce roșu	149
408	229. Alge	408	201. Peșce alb	149
409	230. Alge	409	202. Peșce roșu	149
410	231. Alge	410	203. Peșce alb	149
411	232. Alge	411	204. Peșce roșu	149
412	233. Alge	412	205. Peșce alb	149
413	234. Alge	413	206. Peșce roșu	149
414	235. Alge	414	207. Peșce alb	149
415	236. Alge	415	208. Peșce roșu	149
416	237. Alge	416	209. Peșce alb	149
417	238. Alge	417	210. Peșce roșu	149
418	239. Alge	418	211. Peșce alb	149
419	240. Alge	419	212. Peșce roșu	149
420	241. Alge	420	213. Peșce alb	149
421	242. Alge	421	214. Peșce roșu	149
422	243. Alge	422	215. Peșce alb	149
423	244. Alge	423	216. Peșce roșu	149
424	245. Alge	424	217. Peșce alb	149
425	246. Alge	425	218. Peșce roșu	149
426	247. Alge	426	219. Peșce alb	149
427	248. Alge	427	220. Peșce roșu	149
428	249. Alge	428	221. Peșce alb	149
429	250. Alge	429	222. Peșce roșu	149
430	251. Alge	430	223. Peșce alb	149
431	252. Alge	431	224. Peșce roșu	149
432	253. Alge	432	225. Peșce alb	149
433	254. Alge	433	226. Peșce roșu	149
434	255. Alge	434	227. Peșce alb	149
435	256. Alge	435	228. Peșce roșu	149
436	257. Alge	436	229. Peșce alb	149
437	258. Alge	437	230. Peșce roșu	149
438	259. Alge	438	231. Peșce alb	149
439	260. Alge	439	232. Peșce roșu	149
440	261. Alge	440	233. Peșce alb	149
441	262. Alge	441	234. Peșce roșu	149
442	263. Alge	442	235. Peșce alb	149
443	264. Alge	443	236. Peșce roșu	149
444	265. Alge	444	237. Peșce alb	149
445	266. Alge	445	238. Peșce roșu	149
446	267. Alge	446	239. Peșce alb	149
447	268. Alge	447	240. Peșce roșu	149
448	269. Alge	448	241. Peșce alb	149
449	270. Alge	449	242. Peșce roșu	149
450	271. Alge	450	243. Peșce alb	149
451	272. Alge	451	244. Peșce roșu	149
452	273. Alge	452	245. Peșce alb	149
453	274. Alge	453	246. Peșce roșu	149
454	275. Alge	454	247. Peșce alb	149
455	276. Alge	455	248. Peșce roșu	149
456	277. Alge	456	249. Peșce alb	149
457	278. Alge	457	250. Peșce roșu	149
458	279. Alge	458	251. Peșce alb	149
459	280. Alge	459	252. Peșce roșu	149
460	281. Alge	460	253. Peșce alb	149
461	282. Alge	461	254. Peșce roșu	149
462	283. Alge	462	255. Peșce alb	149
463	284. Alge	463	256. Peșce roșu	149
464	285. Alge	464	257. Peșce alb	149
465	286. Alge	465	258. Peșce roșu	149
466	287. Alge	466	259. Peșce alb	149
467	288. Alge	467	260. Peșce roșu	149
468	289. Alge	468	261. Peșce alb	149
469	290. Alge	469	262. Peșce roșu	149
470	291. Alge	470	263. Peșce alb	149
471	292. Alge	471	264. Peșce roșu	149
472	293. Alge	472	265. Peșce alb	149
473	294. Alge	473	266. Peșce roșu	149
474	295. Alge	474	267. Peșce alb	149
475	296. Alge	475	268. Peșce roșu	149
476	297. Alge	476	269. Peșce alb	149
477	298. Alge	477	270. Peșce roșu	149
478	299. Alge	478	271. Peșce alb	149
479	300. Alge	479	272. Peșce roșu	149
480	301. Alge	480	273. Peșce alb	149
481	302. Alge	481	274. Peșce roșu	149
482	303. Alge	482	275. Peșce alb	149
483	304. Alge	483	276. Peșce roșu	149
484				

65. Orez . . . . .	208	(Rutabaga) . . . . .	238
66. Orz . . . . .	204	96. Strugure . . . . .	239
67. Ovăz . . . . .	205	97. Telină . . . . .	243
68. Palmier . . . . .	206	98. Salsifi (Țița caprei) . . . . .	244
69. Papaia . . . . .	207	99. Usturoi . . . . .	245
70. Pară . . . . .	208	100. Varză . . . . .	252
71. Păpădie . . . . .	209	101. Zmeură . . . . .	268
72. Păstirnac . . . . .	211	102. Alge marine . . . . .	269
73. Pătlăgea vinătă (vinătă) . . . . .	211		
74. Pătlăgea roșie (tomată) . . . . .	212	Capitolul VII. Sucuri de fructe	
75. Pătrunjel . . . . .	214	și legume . . . . .	272
76. Pepene galben . . . . .	217	Sucuri de fructe . . . . .	273
77. Pepene verde . . . . .	218	Sucuri de legume . . . . .	275
78. Piersică . . . . .	218	Cîteva exemple de sucuri din	
79. Pinion dulce (specie de pin		ierburi folositoare . . . . .	279
cu semințe comestibile) . . . . .	219	Cura de primăvară a lui	
80. Portocală . . . . .	220	J. Kunzlé . . . . .	280
81. Porumb . . . . .	222		
82. Praz . . . . .	223	Capitolul VIII. Argila . . . . .	281
83. Prună . . . . .	225	Argila pe cale externă . . . . .	284
84. Ridiche neagră . . . . .	226	Argila pe cale internă . . . . .	288
85. Ridiche roză . . . . .	227	Indicații și moduri de folo-	
86. Rodie . . . . .	228	sire ale argilei . . . . .	290
87. Revent (Rubarbă) . . . . .	228	Capitolul IX. Polenul . . . . .	295
88. Secară . . . . .	230	Capitolul X. Alimente bogate în	
89. Sfeclă . . . . .	231	vitamine . . . . .	298
90. Sfeclă roșie . . . . .	231	Capitolul XI. Formular . . . . .	301
91. Smochină . . . . .	232	Capitolul XII. Anexe	
92. Soia . . . . .	234	Tutun în supă . . . . .	311
93. Spanac . . . . .	236	Apa . . . . .	317
94. Sparanghel . . . . .	237	Concluzii . . . . .	322
95. Specie de varză cu rădă-			
cină-tubercul comestibil . . . . .	238		

Redactor: EUGENIA DĂNESCU  
Tehnoredactor: EUGENIA CERNEA

---

Bun de tipar: 11.08.1987. Apărut: 1987.  
Coli de tipar: 20,5

---

Tiparul executat sub comanda nr 306  
la ÎNTRERINDEREA POLIGRAFICĂ CLUJ  
Municipiul Cluj-Napoca  
B-dul Lenin nr. 146  
Republica Socialistă România





**Editura Ceres**

